DAYLLE DEANNA SCHWARTZ

TOȚI BĂRBAȚII SUNT MĂGARI*

* PÂNĂ LA PROBA CONTRARIE

Ghidul femeilor care vor să-i înțeleagă pe bărbați

EDITURA VREMEA

INTRODUCERE

Toți bărbații sunt măgari

Mult timp s-a scurs de când eram o fetiță speriată. Am căpătat încredere în mine, tone de stimă pentru mine însămi şi credința că pot stăpâni aproape orice situație. Aşa că, de ce inteligența mea să se transforme în mămăligă, fermitatea de a avea grijă de mine însămi să se facă piftie şi încrederea în priceperea de a-mi crea propria fericire să se sfărâme în bucățele atunci când mă încurc cu un bărbat care îmi place?

Ce-i cu bărbații care pot face chiar şi pe o femeie puternică ca mine să uite să aibă grijă de ea însăşi? Asta nu înseamnă că eu nu ştiu mai bine. Ani de zile am predat lecții despre cum să ai grijă de tine însăți şi am îndrumat grupuri ce aveau nevoie de sprijin. Femeile veneau la mine pentru a le învăța cum să se descurce cu bărbații. Şi totuşi, iată-mă, dornică să-mi dau un şut pentru că sunt slabă, pentru că nu am luat în serios lecțiile pe care le-am predat altora. Groaznic!

Cea mai mare nemulțumire de care mi s-au plâns femeile este aceea de a avea o slăbiciune pentru sexul opus. Există avocate, gospodine, directoare, profesoare, secretare şi psiholoage în grupele mele, dar, indiferent cât de pline de succes, sunt femeile se luptă încă cu relațiile (legăturile) cu bărbații. Studentele mele întotdeauna admiră felul cum le îmbin pe amândouă (succes şi legături).

Le spun, poate puțin cam nemulțumită de asta, că, şi la mine, călcâiul lui Achille este tot sexul opus. Mă privesc surprinse, cam neîncrezătoare că cineva ca mine ar putea avea

slăbiciune pentru un bărbat. Asta mă face mai puternică. Timp de un an am avut control total asupra vieții mele, fiind foarte fericită fără bărbat şi trăind cel mai reconfortant sentiment. Şi apoi, l-am întâlnit pe EL... măgarul... şi dintr-o dată n-am mai avut autocontrol deloc.

încorsetate de propriile nevoi

Cine era acest tâmpit care mi-a transformat viața într-o vâltoare? Era Făt-Frumos? Nu! Era sclipitor? Nu! Era bogat? Nu! Era doar un tip care părea cumsecade, spunea exact ce trebuia, când trebuia, şi-mi satisfăcea nevoile pe care mi le înăbuşisem de ceva timp, acele nevoi care creează femeilor tulburări emoționale: nevoia de a fi ajutată, de a ți se spune cuvinte frumoase, de a face dragoste de-adevăratelea, şi de a avea o legătură, nevoia de a te simți atractivă pentru un bărbat.

Acest model este comun femeilor. Suntem puternice: suntem împreună; şi nu avem nevoie de un bărbat. Stăm retrase, rezistente Ia emoții, păstrând toate acele nevoi antipatice ermetic inchise, Ne impaunam că suntem mai presus de nevoile feminine, Ne face placere faptul că putem trăi fără un bărbat. Viețile noastre sunt în perfectă ordine. Şi, apoi, clacăm la numai câteva cuvinte frumoase, câteva gesturi afectuoase sau promisiuni, pe care oricum noi nu le credem cu adevărat, suficiente însă să ne zdrobească hotărârea.

Ce se întâmplă cu noi ? Pierderea înțelepciunii (a simțului practic) în prezența unui bărbat este plângerea majoră, atât în clasele mele, cât şi la prietenele mele - ca de altfel şi în ce mă priveşte. De ce se întâmplă aceasta? Suntem deştepte, educate şi se presupune că am învățat din greşelile noastre. Şi totuşi cedăm aşa uşor! Imediat ce gustăm din lucrurile bune pe care ni le oferă bărbații, cădem în capcana pe care ei ne-o întind. Şi apoi ne bălăcim în dezgust încercând să ne depărtăm de ei din interesul unei alte runde a luptei dintre sexe.

Cum să intrați în încurcătură

Adesea, intrăm noi înşine în încurcătură, aruncându-ne într-o legătură prea repede. Ne încredem în el înainte ca el să ne fi câştigat încrederea şi decidem că este un băiat bun pentru că aşa pare, judecând la suprafața lucrurilor. Am căzut din nou în această capcană cu EL. Am avut încredere în el pentru că am vrut să fie bun şi cumsecade şi tot ceea ce părea să fie. îl doream aşa de tare, că am ignorat câteva semne clare care ar fi putut să mă prevină să încetinesc ritmul şi să dau relației noastre timp să se dezvolte.

Noi toate o facem când şi când, în special când suntem vulnerabile. Joann a povestit această întâmplare la oră:

> L-am întâlnit pe John la un seminar. Nu avusesem un prieten de câtva timp şi a fost plăcut să găsesc pe cineva care avea tot ce-mi doream de la un bărbat, împărtăşeam multe interese comune. Mi-a adus prânzul şi m-a sunat în noaptea aceea. Părea aşa drăguț, şi-şi ținea întotdeauna cuvântul când promitea că sună. Ne-am întâlnit de mai multe ori. Am avut încredere totală în el. Părea perfect. Apoi n-a mai venit la întâlniri. Il sunam şi-i ascultam mesajul. Continua să spună că totul e în regulă iar eu continuam să încerc să cred în el. In sfârşit, John mi-a spus despre prietena lui. Apoi am înțeles de ce nu m-a invitat niciodată în apartamentul lui şi de ce întotdeauna îmi răspundea robotul. Evidența fusese în fața mea dar eu nu am vrut să o văd. In ce ticălos s-a transformat!

Joann nu şi-a acordat timp pentru a ajunge să-l cunoască pe John, fiindcă a vrut să se bucure de fața pe care el i-a ară-

tat-o. Ea a lăsat ca nevoia unui bărbat de felul celui care părea să fie John să-i umbrească vederea. Joann a ignorat lucrurile mărunte care lipseau, pentru că vroia să-l vadă pe John perfect. Nimeni nu este perfect! Acum ştie că „toţi bărbaţii sunt ticăloşi până la proba contrarie". Bărbaţii trebuie să convingă prin acţiunile lor, nu prin cuvintele lor. E păcat când un bărbat chiar dovedeşte contrariul!

Felul meu de măgar ,

Cedam, de obicei, în faţa bărbaţilor cu probleme. Odată ce ei mă agăţau, eu stăteam agăţată. I-am lăsat să mă stoarcă de aproape tot ce aveam, înainte să realizez că relaţia nu era sănătoasă. Eliberarea (pe cauţiune) nu a fost niciodată planul meu de joc. întotdeauna am văzut ceva ce merita să fie salvat. Regina Educatorilor L-ar vindeca!

Poate relaţiile mele ar fi fost diferite dacă nu m-aş fi purtat cu delicateţe de la început, întotdeauna înfricoşată să nu forţez nota. In mod obişnuit am receptat mesajul „Fii fată bună, sau vei fi singură". Şi am fost bună, ţinând-mi gura în legătură cu tot ce mă necăjea. Protejarea LUI a fost principalul meu obiectiv. Fiecare bărbat căruia i-am cedat ştia că putea face aproape orice şi eu tot aş fi rămas acolo. M-am convins pe mine însămi că, dacă îi arăt că pot depăşi momentele grele, el se va schimba în omul pe care-1 doream. Nu s-a întâmplat niciodată. Pe când autopreţuirea mea creştea, devenea tot mai clar că un bărbat care nu-mi satisface nevoile nu-mi va aduce niciodată fericirea. A trebuit să risc tulburarea echilibrului şi să-mi exprim nevoile. In sfârşit, a fost posibil pentru mine să accept că, fiind în suferinţă jumătate din timp, nu valora cât binele pe care-1 primeam de la EL. Auzind alte femei discutând despre ticăloşii cu care trăiau, de care atârnau m-am simţit ca bolnavă pentru că şi eu făceam acelaşi lucru. Am realizat că e momentul să dezvolt o altă atitudine faţă de bărbaţi.

Dădeam nevoii mele de a fi cu un bărbat prea multă importanţă în căutarea perfecţiunii şi fericirii. Lucrând mai mult asupra mea şi îndepărtându-mi atenţia de la obsesia întâlnirii bărbaţilor, am învăţat să am o viaţă plină de satisfacţii, fără a fi cu un bărbat. Aceasta mi-a luat timp. A însemnat muncă cu propria mea autopreţuire. A însemnat terapie. A însemnat efort pentru a dezvolta interese care să mă poată acoperi şi satisface în totalitate. A însemnat să-mi fac mai mulţi prieteni. Şi ştiţi ce? După ce am atins, în final, punctul de a mă simţi întreagă, prin şi numai cu mine însămi, atrag mai mulţi bărbaţi ca oricând!

Testul ultim

Am fost supusă unui test după întâlnirea cu un tip care-mi plăcea cu adevărat. Trecuse ceva timp de când nu mai fusesem cu cineva, aşa că era minunat. M-a copleşit cu romantismul inducându-mi un flux de dorinţă pentru lucruri pe care numai un bărbat le poate da - şi era foarte bun în a mi le oferi! Am ignorat câteva semne clare de necazuri, folosind vechea mea scuză pentru a le justifica. Hotărârea de a-mi ţine capul deasupra apei într-o legătură cu un bărbat şi-a pierdut puterea. Chiar cunoscând tot ce ştiam despre adevărata natură a bărbaţilor, am crezut că el era diferit. Dar nu era! Nu mi-a plăcut ca tot programul meu să fie pe dos în timpul legăturii noastre. Nu puteam să scriu pentru că eram distrasă. Să-1 văd pe el îmi ocupa o bună bucată a timpului. Orele mi le petreceam visând la momentele bune şi, chiar mai multe ore, plângându-mă de el prietenelor mele. Nu am dormit bine de când situaţia s-a agravat.

Lecţiile pe care le-am învăţat în sfârşit m-au zguduit făcând evident faptul că el era un ticălos - unul delicios, dar nu vrednic de mine. Nu merita să-mi bat capul pentru el. I-am spus, plină de repulsie să nu mă mai sune deloc. Deşi am fost

dependentă de el pentru o vreme, a fost **important** că am recunoscut - mai curând decât oricând până atunci ca el nu era bun pentru mine şi m-am eliberat. Raţionamentele mele obişnuite pentru a sta cu el nu au funcţionat de această dată. Am ieşit din această relaţie şi m-am desprins de el în timp record, folosind tehnicile şi convingerile accentuate în această carte.

Toţi bărbaţii sunt măgari ?

„Toţi bărbaţii sunt ticăloşi (până la proba contrarie)" nu înseamnă zdrobirea masculului. Este vorba doar de a fi în gardă când întâlneşti pe cineva de care eşti atrasă, dar pe care nu-1 cunoşti destul de bine încât să-i acorzi încrederea. Este vorba de a te proteja împotriva durerii şi a unui fel prost de a fi tratată.

Eu folosesc expresia „Toţi bărbaţii sunt ticăloşi până la proba contrarie" ca pe o modalitate de a fi în gardă şi de a-mi aminti că bărbaţii pot să nu fie ceea ce par a fi. în esenţă, ea înseamnă „să nu ai încredere într-un bărbat până nu dovedeşte el însuşi că este demn de asta". Repetând această recomandare preventivă, din nou şi din nou, m-am păzit pe mine şi pe alte femei de a mai face aceeaşi greşeală cu următorul bărbat pe care-1 întâlnim. Mai degrabă aş repeta această recomandare decât să repet greşelile care aduc durere şi suferinţă.

Le spun femeilor din clasele mele să gândească când întâlnesc un bărbat: „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie" - ca pe o tehnică de supravieţuire. Trebuie să avem grijă de noi înşine. Trebuie să-i facem pe bărbaţi să ne câştige încrederea. Nu putem să tot fugim.

Mica zicală „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie" serveşte pentru ne a aduce aminte să nu ne încredem în bărbaţi sau să-i luăm în serios prea curând. Repetând-o până ne devine a doua natură, poate fi ca şi cum ai purta o armură emoţională.

Doar câţiva bărbaţi cumsecade ?

Este timpul ca femeile să-şi pregătească apărarea împotriva măgarilor pe care-i întâlnesc. Parţial, aceasta înseamnă să ne protejăm de un mare număr de bărbaţi care ne supun prin tandreţe. Aceştia sunt bărbaţii care ştiu cum să se joace cu emoţiile noastre. Şi ei ştiu cât de puţin ne trebuie ca să lăsăm garda jos, astfel încât să poată pătrunde în viaţa noastră aşa cum vor. Ei ştiu că, atunci când vrem să fim cu un bărbat, le acceptăm problemele şi lipsa de consideraţie în schimbul satisfacerii nevoilor noastre. „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie".

Nu poţi să o spui atât de des cât ar trebui, dacă vrei să te fereşti de problemele sentimentale. Dar nu dispera. în realitate, există mulţi bărbaţi cumsecade disponibili. Trebuie numai să învăţăm cum să-i manipulăm, ca să prevenim transformarea lor în „măgari". Există, de asemenea, o mulţime de „măgari" care pot învăţa să devină parteneri admirabili, dacă le oferim un motiv bun să dorească aceasta. Bărbaţii sunt adesea „măgari" pentru că noi le permitem să fie. învăţând să schimbăm pretenţiile pe care le avem de la ei, putem schimba felul în care ei ne tratează.

Neacceptând comportamentul lor neacceptabil, ei vor căuta noi modalităţi de apropiere. Nu, nu toţi bărbaţii sunt „măgari". Dar, oferă-ţi timp suficient ca să descoperi aceasta. Lasă timpul şi acţiunile bărbatului să fie ghidul tău în a-i descoperi caracterul. Lasă cuvintele lui să-ţi intre pe o ureche şi, cel puţin în parte, să-ţi iasă pe cealaltă. Temperează-le „dulceaţa" spunându-ţi: „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Este aceasta cinism? Poate. Este aceasta practic ? Precis!

A şti când să vă retrageţi

De asemenea, trebuie să învăţăm când este momentul să punem capăt. Trebuie să oprim o relaţie proastă care duce adesea la un foarte amar sfârşit. Şi, fie că el ne presează, fie că noi ne decidem să-1 presăm trebuie să facem ca rupturile să devină momente de control şi putere, mai degrabă decât mizerabile momente petrecute încercând să-1 învingem. Şi trebuie să încetăm a ne mai expune tentantelor, adesea „prea frumoase ca să fie adevărate", seducătoarelor dar nemiloaselor gheare ale unui „măgar". Chiar nu merită!

Această carte vă ajută să vă descurcaţi cu „măgarii" din viaţa voastră

Există viaţă şi fără bărbatul măgar. Putem să ne eliberăm de el, să trecem dincolo de existenţa lui şi să avem o viaţă superbă fără el. Nu avem nevoie de un măgar în vieţile noastre, chiar dacă el e nostim, afectuos, sexi şi teribil la pat şi ne poate, într-adevăr, satisface nevoile (atunci când vrea). Am trecut prin asta şi am vorbit cu multe femei care, de asemenea, au făcut-o. Prietenele, studentele şi clientele mele erau impresionate urmărindu-mă cum îmi refac viaţa când am renunţat la legătura cu ultimul meu „măgar". Ele m-au încurajat să scriu această carte şi m-au sprijinit foarte mult. Am intervievat femei şi bărbaţi asupra tuturor aspectelor vieţii. Cele mai multe femei au fost îndrăgostite de un măgar, cel puţin o dată. Sunt convinsă că orice femeie care citeşte cartea se va regăsi într-unui sau altul dintre exemple.

Una dintre intenţiile mele primordiale este să ajut femeile să înţeleagă de ce comportamentul nostru încurajează, adesea, pe bărbaţi să se comporte sau să continue să o facă, în moduri care ne înnebunesc. De ce să renunţăm la autocontrol în faţa atacurilor, adesea calculate, ale sexului opus? Cum depăşim o

altă relaţie dureroasă, cum ne protejăm în viitor? Să răspundă la aceste întrebări şi la altele, este ceea ce-şi propune această carte. Adesea, noi facem compromisuri, uităm chiar de respectul pentru noi înşine ca să fim cu un bărbat. Ne vom văita şi vom protesta, dar numai ca să ne scuzăm că nu ne gândim să-1 părăsim. Vor trebui tone de mizerii care să ne determine, cu adevărat, să ne ridicăm şi să plecăm! Voi înregistra multe dintre lamentările obişnuite pe care le aud din partea femeilor. Conştientizându-le, aceste modele ne pot ajuta să evităm a mai face aceleaşi greşeli în viitor. Când mi-am văzut cu adevărat propriile reacţii şi atitudinea faţă de bărbaţi în mod obiectiv, mi s-a făcut silă de mine, uneori. (Fusesem aşa de dulce şi acceptasem totul, că mă simţeam ca şi cum aş fi fost o bomboană greţos de dulce). Mai degrabă rezolv problema cu următorul bărbat amintindu-mi că „Toţi bărbaţii sunt măgari, până la proba contrarie". Este mai bine decât să mă întorc la vechiul meu obicei de a-1 vedea prin ochelari de sticlă roz, dându-mi sufletul pentru un alt măgar.

D ar eu iubesc bărbaţii

Oricât de cinic sună, eu într-adevăr iubesc bărbaţii şi mă înţeleg bine cu ei. Prietenul meu este teribil. Sunt încă în relaţii bune cu fostul meu soţ şi câţiva foşti prieteni. Când întâlnesc un bărbat care nu este măgar, mă bucur profund să fiu cu el. Şi ştiţi ce? Şi bărbaţii mă iubesc pe mine. Nu le place să fie numiţi măgari, dar pot înţelege de ce folosesc acest termen. Ei stiu că bărbaţii pot fi măgari şi că nu sunt decât realistă. Şi mai ştiu că, dacă mă tratează corect, eu îi voi trata la fel.

Eu predau, de altfel, şi la clase de bărbaţi care doresc să înveţe cum să-şi satisfacă nevoile şi câteva din grupele mele sunt mixte. Credeţi sau nu, aceşti bărbaţi m-au încurajat să scriu această carte. Mulţi îmi spun că şi ei cred că bărbaţii se pot comporta ca nişte măgari, dar, în acelaşi timp, şi femeile

trebuie să-şi schimbe modul de abordare atunci când au de-a face cu bărbaţii. Am câştigat o mult mai bună înţelegere a bărbaţilor, predând la aceste clase. Ei cred că eu îi înţeleg şi mi-au cerut să spun ce ştiu.

Deşi nu încerc să justific comportamentul bărbaţilor, voi explica de ce fac ceea ce fac. Bărbaţii pot fi determinaţi să ajungă să se comporte necuviincios. Ei pot, chiar, fi educaţi să dea ce li se cere. Dar rar va veni aceasta din iniţiativa lor. Ai renunţa de bună voie la un lucru bun? De ce s-ar schimba bărbaţii dacă nu trebuie? De ce să renunţe ei la modul obişnuit de a face şi obţine ceea ce vor? De ce să se comporte în cel mai bun mod, dacă nu trebuie ? Credeţi-mă, un măgar poate învăţa să fie un partener minunat, dacă o femeie ştie să aibă grijă de ea însăşi şi să nu accepte comportamentul care-l face pe el un măgar. Am evoluat de la o gâsculiţă legată la ochi, la o femeie stăpână pe viaţa ei. Obişnuiam să fiu supusă în faţa bărbatului, numai ca să am unul. Acum, resping un măgar după altul fiindcă am învăţat că e preferabil să fiu singură decât cu cineva care nu e potrivit pentru mine. Fericirea nu vine decât din noi înşine. Nu trebuie cheltuită energie în exces pentru cei care nu o merită. Trebuie să ne luăm accentele de energie de la el şi să le îndreptăm asupra noastră. Am exersat şi am observat moduri în care te poţi concentra asupra ta, în timp ce tratezi cu bărbaţi calculaţi care ştiu căile de a manipula pe alţii. Sunt aşa de veselă în aceste zile, pe de o parte datorită propriului meu progres, şi, pe de altă parte, datorită schimbările majore pe care le observ la multe dintre femeile care au urmat cursurile mele sau au lucrat cu mine individual. Vreau să împărtăşesc altora lecţiile pe care eu însumi le-am pus în practică. Citiţi, mai departe, dacă vreţi să aflaţi mai mult despre cauzele pentru care bărbaţii sunt măgari, despre cum să-i facem să dovedească contrariu şi cum să scăpăm de ei dacă toate acestea eşuează. Vă voi spune, chiar, cum să stăpâniţi orice situaţie, să rămâneţi deasupra şi să nu cedaţi din nou, la fel de uşor, data următoare.

PARTEA ÎNTÂI

CUM INTRĂM ÎN ÎNCURCĂTURĂ

Capitolul 1
NOI ÎI CREĂM PE „MĂGARII" DE CARE NE PLÂNGEM?

Este bizar câte îşi permite un bărbat să facă şi femeia tot gândeşte despre el că este un înger.

William Thackeray (1811-1863), *Henry Esmond*

Adesea, chiar noi îi creăm pe măgarii de care ne plângem. Da, mulți bărbați acționează ca nişte măgari, dar noi îi ajutăm să fie cum sunt. Când punem nevoia de a fi cu un bărbat înaintea simțului practic, automat vedem şi auzim, în mod selectiv, numai ceea ce ne satisface nevoile noastre imediate, ignorând semne care ne spun că el de fapt nu este potrivit pentru noi. Şi, dacă el obține uşor de la noi ceea ce doreşte, de ce şi-ar schimba comportamentul? Numai când ne vom schimba atitudinea față de bărbați, aceştia îşi vor schimba atitudinea față de femei.

Plângere Cine se cred bărbații?

Trebuie să ne asumăm câteva responsabilități. Bărbații nu s-au născut cu predispoziția de a le răni pe femei, cum ar putea gândi cineva. Şi nu ar fi mers aşa de departe cu „măgăriile" lor dacă noi nu le-am fi permis aceasta. Da, le permitem să fie băieți răsfățați care să ne pună în postura de vinovate, sau să ne înmoaie inimile cu un zâmbet în colțul gurii, sau să ne înfrângă rezistența cu o doză bună de afecțiune. Şi, în timp ce noi ne cerem scuze pentru vinovăție, ne topim imediat din cauza unui zâmbet, sau lăsăm garda jos în fața gestului de tan-

drețe, ei țintesc direct spre inima noastră şi obțin ceea ce doresc, cu aşa puțin efort. Şi ce obținem la sfârşit? Durere, deziluzie şi o atitudine cinică față de bărbați.

Bărbații sunt exact ceea ce le spunem noi că sunt

Noi punem bărbații pe piedestal. Noi le dăm prea mult credit. Noi le oferim mult prea multă importanță în viețile noastre. Şi, adesea, nu-i obligăm să-şi recunoască comportarea lipsită de considerație, egoistă, rece, meschină, etc.

Necomentând, îi lăsăm să înțeleagă că au un comportament corect. Le transmitem că totul este acceptabil, rămânând în continuare prezente în viața lor. Priviți la toate femeile agresate care stau în continuare cu bărbații lor! Ei consideră că nu-i nimic dacă le agresează, pentru că ele oricum rămân în preajmă. Complăcându-ne într-un tratament care nu ne place, le sugerăm bărbaților că nevoia noastră pentru ceea ce ei ne dau este mai puternică decât nevoia de a avea grijă de noi!

Alegerea ne aparține

Prietena mea Judy a spus că „noi singure creăm monştrii de care ne plângem". Ea vede frecvent femei care se complac în situații ce nu le sunt pe plac, numai ca să fie cu un bărbat. Părem a fi programate să mâncăm tot rahatul ca să ajungem la frişca. Suntem aşa de obişnuite cu asta, că, adesea, o facem fără să realizăm că o facem. Am vorbit cu Cindy, care chicotea spunându-mi cum, adesea, prietenul ei o lasă baltă pentru ca în ziua următoare, să apară, cerându-şi scuze pocăit. Cindy decide să nu mai permită să se întâmple acest lucru, dar când el îi spune că o iubeşte, îl iartă. Cindy explică:

„Bobby e un bărbat cumsecade. Numai că are multe responsabilități. Urăsc să am întâlnire cu el şi el să nu vină, sau să nu mă sune. întotdeauna îi spun că aş fi vrut să sune şi întotdeauna îmi promite că o să facă aşa, data viitoare. îmi spune cât de mult mă iubeşte şi cât de mult are de lucru. Mă acuză că îl abat de la munca lui, pe care o face ca să aibă bani pentru mine. Ştiu că încearcă să fie cumsecade, dar doresc să sune când nu poate veni. Mă enervez foarte tare, dar când vine şi îmi spune ce mult mă iubeşte îmi trece supărarea brusc. îl iubesc. Nu vreau să-1 pierd".

Nici Cindy nu se va schimba până nu va dori acest lucru cu adevărat şi nici Bobby. Chiar acum, i-a permis un comportament intolerabil numai pentru că i-a mărturisit că o iubeşte. Se joacă cu nevoia ei de a fi iubită şi el obține iubire fără a da înapoi nimic altceva decât cuvinte. Trebuie să ne amintim că „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie", adică până când faptele lor dovedesc adevărul cuvintelor.

PLÂNGERE Le oferim bărbaților atât de mult şi nu ne dau înapoi nimic

Chiar înainte am spus că noi le acordăm bărbaților prea mult credit, dar, de asemenea, nu le dăm destul. Vorbim despre ei ca şi cum s-ar comporta numai nechibzuit. Nu aud nici o femeie prezentându-i ca manipulatori, deşi aceasta s-ar potrivi multora dintre „măgari". Nu vrem să gândim despre un tip cure ne place în acest fel, pentru că atunci ar trebui să luăm masuri sau să-1 părăsim.

Femeile de zahăr

Scuzați-mă. Bărbații au învățat bine lecția. Mulți ştiu exact ceea ce fac când ne manipulează şi se joacă cu slăbiciu-

nile noastre. Toți știu exact ce mișcare să facă într-un anume moment. Gândiți-vă ce puțin ne trebuie să fim convinse. Amintiți-vă momentele când ați fost păcălite de un cuvânt amabil sau fraierite de o scuză cerută. Le e așa ușor bărbaților ! Multe dintre noi vor scuza aproape orice pentru un fir de trandafir, pe care ei îl cumpără cu un dolar de la tarabă. Ce romantic, ne gândim. Ei ne cunosc prea bine. Suntem în al nouălea cer pentru că ne-au adus un trandafir și se gândesc ce ieftin ne-au câștigat. Așa de fraiere pot fi femeile.

Lucruri pe care le facem pentru iubire

Bărbații au multe arme secrete pe care le pot folosi pentru a ne slăbi fermitatea. Aceste arme se transformă în cuvinte pe care noi vrem să le auzim și în gesturi romantice, pe care le apreciem. Numesc aceste arme: *arme distrugătoare ale deciziilor,* pentru că ele înfrâng decizia noastră de a nu abdica de la ceea ce vrem. Am cerut femeilor să se gândească la câteva mici fapte făcute de bărbați pentru a le slăbi vigilența și a avea ascendent asupra lor. Următoarele răspunsuri arată felul în care femeile au fost determinate să-i ierte pe bărbații care le-au rănit. Uitați-vă la cât de puțin au avut de făcut bărbații pentru a reintra în grațiile femeilor. (Și vă mai întrebați de ce bărbații doresc ca lucrurile să rămână cum sunt). Vă regăsiți în cele ce urmează?

Pam: M-a sunat să-mi spună că îi este dor de mine.

Judy: Jim mi-a spus exact ceea ce vroiam să aud. Chiar dacă în inima mea simțeam că o face numai ca să mă mulțumească, mi-a plăcut așa de mult să ascult, încât l-am primit din nou în viața mea.

Măria: A venit și a fost foarte afectuos. Am încercat să fac pe furioasa, dar mor de plăcere când el este afectuos. Mă simt așa de bine, când mă îmbrățișează și mă sărută, și el o știe. Este un cerc vicios. El nu mă respectă. Eu îl alung. El se întoarce și îmi dă dragostea de care am nevoie, și eu mă topesc. El e drăguț, poate o zi - două, apoi revine la vechiul lui comportament. De ce nu învăț nimic din aceasta? Eu sunt o directoare respectabilă ziua și o încuiată noaptea.

Jackie: Eram turbată împotriva lui Bob, așa că mi-a trimis o carte poștală cu scuze: „îmi pare rău". Mi s-a părut așa de dulce că l-am sunat imediat. Apoi am realizat că scuzele nu puteau șterge ceea ce făcuse.

Linda: Făcea pe amabilul și drăgălașul. Mi-a adus trandafiri, m-a scos în oraș pentru cină, mi-a făcut o mulțime de complimente. Erau complimentele care merg la inimă cel mai bine. Mi-a plăcut să le aud și continui să sper că sunt sincere.

Adrian: Mi-a spus că sunt frumoasă. M-a luat prin surprindere și m-am simțit foarte bine. Ce bun actor a devenit!

Lois: A apărut arătând foarte sexy. N-am putut să-i rezist, chiar dacă mă înfuriase cu o zi înainte. Este un tip așa de bine!

June: Mi-a oferit companie.

Elena: M-a determinat să mănânc seara.

Harriet: M-a făcut să mă simt aşa cum aveam nevoie: dorită şi sexy.

Foarte multe femei mi-au mărturisit că au cedat la un simplu apel telefonic. Multe altele au cedat la cuvinte dulci, scuze, promisiuni, gesturi tandre şi teama de a-l pierde. Câteva mi-au spus că au capitulat la mici cadouri. Voi spune mereu şi mereu: bărbaţii primesc totul prea uşor!

Deci, ce poţi face pentru a schimba lucrurile? Nu înceta să sesizezi diferenţa dintre comportamentul lui şi ceea ce meriţi tu, într-adevăr.

Aminteşte-ţi cât de multe lucruri i-ai dăruit, de câte ori ai fost tratată cu dulcegării bolnăvicioase şi de câte ori te-ai admonestat după aceasta.

Conştientizarea problemei este un început promiţător.

învaţă de la exemplele din această carte. Când, pentru prima oară, am analizat cu atenţie felul în care vorbeam cu tipul pe care-l plăceam, m-am simţit dezgustată. Ce şoc! Eram stupidă! După aceea, am devenit mai atentă la felul cum reacţionam la orice lucru. Când eram cu El uitam, dar îmi reveneam imediat. Iată ce poate face pentru tine simplul fapt de a conştientiza problema.

PLÂNGERE De ce ne impresionează aşa de mult florile ?

Ceea ce te ajută cel mai mult să cucereşti o femeie este să-i duci flori. Imediat părem că ne topim! Cele mai multe femei iubesc florile pentru că sunt frumoase. Şi eu, la fel. Femeile îmi spun că florile înseamnă idilă. Ai un sentiment deosebit când nu te aştepţi şi el vine cu o floare frumoasă. Căpătăm o doză de frumuseţe şi romantism care ne face să ne simţim speciale în acel moment.

Bărbaţii obţin totul aşa de uşor! Ei pot să se poarte urât

cu noi, să ne vorbească urât, să ne contrazică, să nu ne sune, etc. şi repară totul cu flori. Bărbaţii pot spune lucruri care să ne rănească, să ne insulte sau să ne indispună, dar pot şterge lacrimile cu câteva flori.

Puterea florilor

Un exemplu a fost dat de Diane, care era decisă să aştepte înainte de a se culca în pat cu Michael. îl cunoştea de câtva timp, dar abia începuseră să-şi dea întâlnire. Ea vroia să treacă ceva timp pentru a vedea dacă el e sincer în relaţia lor. Atracţia reciprocă era puternică, dar hotărârea ei de a nu se culca cu el era fermă, până când el a sosit cu acel ceva la care femeile nu rezistă.

> Nu mă aşteptam la flori. Erau frumoase, mai exotice decât cele obişnuite din florării. Eram aşa de impresionată că i-am căzut în braţe, într-o stare de euforie prilejuită de primirea florilor. Nu mai conteneam cu mulţumirile. Apoi ne-am sărutat. Toată hotărârea mea s-a dus pe apa sâmbetei şi-am făcut dragoste. Acum mă simt mizerabil. Chiar dacă încă mă văd cu Michael, nu mă simt bine ştiind că am dat dovadă de slăbiciune, culcându-mă cu el pentru un stupid buchet de flori.

Florile au acest efect asupra noastră. Ce chilipir pentru barbaţi! Diana a reacţionat de parcă n-ar mai fi primit niciodată flori în viaţa ei. I-a transmis lui Michael că nu se evaluează pe ea însăşi destul de mult ca să aştepte şi că nu trebuie mult efort ca să satisfaci natura romanţioasă a Dianei. Să cumperi flori cere un aşa mic efort şi noi oferim atât de mult pentru ele. Noi facem ca totul să fie aşa de uşor pentru bărbaţi!

Un substitut pentru un raționament corect

Adesea, bărbații aduc flori în loc „să facă ceea ce trebuie". Să luăm cazul lui Jane, care a avut o experiență legată de flori în orașul ei natal din Anglia. (Este un adevăr valabil oriunde. Femeile de pe tot globul cedează în fața florilor)!

> Am făcut un avort într-o clinică unde cea mai mare parte a femeilor erau tinere. In timp ce-mi aşteptam rândul, am ascultat poveştile lor. Se simțeau abandonate de bărbații care le lăsaseră gravide. Se simțeau vinovate că renunțau la copiii lor, dar prietenii lor le determinau să facă asta. Apoi, am asistat oripilată cum fiecare bărbat a sosit cu flori şi fiecare femeie 1-a primit cu brațele deschise. Incă îmi amintesc de acele femei care se purtau ca şi cum totul ar fi normal, după ce au primit florile. Florile păreau să facă pierderea copiilor un lucru normal! Şi bărbaților le transmiteau că este în regulă să-şi lase prietenele într-o clinică de avorturi atâta timp cât, la sfârşit, le aduc flori. Oricare individ cunoaşte jocul! M-am simțit uşurată când prietenul meu a venit fără flori. Mi-am imaginat că el simte altfel, dar am fost uluită să găsesc o orhidee aşteptându-mă, când m-am întors acasă. Credea că poate şterge toată durerea unui avort cu o orhidee. Urăsc să admit aceasta, dar într-o oarecare măsură, m-am simțit puțin mai bine după primirea florii. Femeile sunt adevărații măgari! îi lăsăm pe bărbați să înțeleagă că vom accepta fericite cât de puțin de la ei.

Bărbații care abuzează

Unii dintre bărbați, care abuzează de noi în mod regulat, fizic sau mental, decad într-o categorie mult mai rea decât aceea de măgar. Nu contează cât de mult spune că ne iubeşte, nu contează cât de rău îi pare după aceea, abuzul este total inacceptabil. De fiecare dată când acceptăm scuzele lui şi rămânem cu el după ce a abuzat de noi, îi acordăm permisiunea să o facă din nou.

Ii transmitem că vom fi în continuare lângă el, chiar dacă ne răneşte. Dacă accepți abuzul din partea cuiva pe care-1 iubeşti sau de care crezi că ai nevoie, pune această carte jos, chiar în acest moment, şi cere ajutorul cuiva. Sună pe cineva în care ai încredere - un ministru, un prieten, un membru al familiei, de exemplu - sau sună la o agenție, sau la poliție şi cere ajutor. Un sfat s-ar putea, eventual, să te ajute, dar primul pas trebuie să fie al tău; ieşind din infern s-ar putea să ajungi într-un loc în care să te simți în siguranță.

Capitolul 2 ALIURA MĂGARULUI

Bărbatul se îndrăgosteşte cu ochii,
femeia cu urechile.
Woodrow Wyatt, *To the Point* (1981)

Nu suntem proaste. Ştim, cel puţin în adâncul nostru, când un bărbat nu ne tratează cum trebuie. Ne-am ars în trecut, aşa că ştim că se poate întâmpla din nou. Şi totuşi, adesea, nu învăţăm din propriile greşeli. De ce ne expunem, continuu, la dezamăgiri din partea bărbaţilor? Ce ne atrage către aceşti măgari de care ne plângem cu atâta amărăciune ?

Ştiu că nu e **potrivit pentru mine, dar...**

Ştim că bomboanele nu sunt bune pentru noi, dar aceasta nu ne opreşte să savurăm o ciocolată sau alte dulciuri. Ne plângem că ne îngrăşăm, dar continuăm să mâncăm lucruri apetisante la care e aşa de greu să rezişti. Capitulăm uşor în faţa mâncărurilor prăjite, biscuiţilor, bomboanelor, băuturilor şi... măgarilor.

Ne simţim atrase de măgari, chiar dacă în cele din urmă ne înnebunesc. Suferinţa noastră este, adesea, un secret bine păstrat, divulgat numai când ne descărcăm sufletul în faţa prietenilor.

Atâta timp cât nu-i lăsăm să ştie cum ne simţim, într-o manieră adecvată, sau atâta timp cât ne plângem dar nu facem nimic să schimbăm situaţia, bărbaţii vor continua să facă lucruri care ne vor aduce supărare. Aceşti bărbaţi pot, adesea, să fie reprogramaţi să ne ofere ceea ce dorim, dacă învăţăm să nu acceptăm un comportament inadecvat; adică, dacă putem să ne stăpânim frica că îl pierdem pe EL şi dacă învăţăm să stabilim limite. Bărbaţii care merită să fie păstraţi, adesea pot fi învăţaţi să ne trateze corect. După ce a frecventat timp de trei săptămâni cursuri de asistenţă socială, Jen mi-a spus:

> Billy a făcut întotdeauna cum a vrut... sunându-mă în ultima secundă ca să ne întâlnim. I-am spus că aceasta mă deranjează, dar ştia că-mi place să-l întâlnesc... este aşa de nostim... întotdeauna eram disponibilă pentru el. Când vrea ceva, poate fi arogant şi poruncitor. Nu-mi place aceasta, dar el râde de comentariile mele. De când frecventez acest grup de asistenţă socială, m-am schimbat. îmi fac program cu prietenele când nu am veşti de la el. Când devine vulgar, plec spunându-i că nu-i permit să-mi vorbească aşa. Credeam că s-a terminat. Dar, ghiciţi ce s-a întâmplat? El mă iubeşte cu adevărat. îl observ făcând eforturi să-mi satisfacă dorinţele. Cred că atunci când a realizat că vorbesc serios, a luat în seamă nemulţumirile mele. De fapt, el nu vrea să mă piardă!

Indiferent de modul cum răspundem la comportamentul lor, e preferabil să renunţăm la cei care continuă să ne provoace suferinţă. De ce să ne supunem noi înşine la durere pentru atât de puţină satisfacţie? Gloria a mărturisit:

> Jerry mă înnebunea! Făcea întotdeauna numai ce voia şi nu arăta mult respect pentru sentimentele mele. Nu-şi ţinea promisiunea de a mă suna, sau de a veni. Mă agresa verbal pentru lucruri pe care nu le făcusem. In chiar momentul când mă aşezam la masă, ştia ce să facă, sau să spună să mă indispună. Sufeream aproape tot timpul şi totuşi contau momentele în care el putea fi romantic şi atent. Când era bine

dispus, era cel mai bun. Din nefericire, asta nu se întâmpla prea des.

Intr-un târziu, am pus piciorul în prag. Am crezut că, poate, nu a înțeles ce tare mă rănește, așa că am încercat să-i explic. N-am fost înțeleasă și am început să-mi fac program fără el, din moment ce nu se putea conta pe el. Am sperat că-și va reveni, dar el a dispărut, Imi lipsește, dar sufăr mai puțin acum decât când eram împreună. Nu s-ar fi schimbat niciodată, și nu merita osteneala.

Mulți bărbați fac lucruri care nu ne plac pentru că îi lăsăm noi să le facă. îi categorisim drept măgari. Cum să schimbăm aceasta? Văicăreala nu conduce la încetarea comportamentului inacceptabil al bărbaților. Nici faptul de a-i face să știe ceea ce ne deranjează nu ajută. Identificarea problemei, stabilirea unei limite pentru ceea ce tolerăm, schimbarea reacției noastre când limita este atinsă ar putea să fie un semnal pe care el să-1 perceapă. După, cum am spus mai devreme, dacă te vaiți dar te complaci într-un statut quo, el nu va ține seamă de „miorlăiturile" tale și va continua în felul său. Dacă-1 părăsești, îl vezi mai rar, ești mai puțin îndatoritoare, nu mai ești disponibilă pentru el în orice moment etc, el poate va avea un motiv să-și schimbe stilul.

Măgarul din spatele fațadei

Adesea, categorisim un bărbat ca fiind măgar pentru că ne manipulează sentimentele, acțiunile și atitudinile. Există însă la un măgar ceva ce poate fi foarte atractiv. Mulți bărbați pot fi foarte seducători și foarte drăguți. Ei știu că arată bine. Acești profesioniști ai măgăriei sunt ca pescarii. In mod regulat pleacă în misiunea de a obține de la femei avantaje, folosind momeala pentru a ne agăța. Apoi se țin scai de noi, până

sunt siguri de pradă, așa cum pescarii mânuiesc undița, până scot peștele afară din lac. Și fac aceasta pentru că le permitem. Ne folosesc pentru că noi vrem să capitulăm în fața aparenței, a fațadei lui. Susan ne-a spus următoarele la un curs:

Cary părea perfect la început. Era sclipitor și părea foarte drăguț. Nu-mi venea să cred că unul ca el vrea să fie cu mine. A început prin a fi amabil și a mă copleși cu complimentele pe care eu vroiam să le aud. M-a curtat cu romantisme. Eram ca și cuprinsă de vrajă. Eram nebună după el.

De îndată ce și-a dat seama că sunt a lui, încet, încet a început să se schimbe. Totul se desfășura numai după voia lui. Mi-a spus ce vrea și asta a devenit fundamental în relația noastră. Atât de mult vroiam să fiu cu el, că m-am complăcut, pentru o vreme. Dar sufeream și i-am spus ce-mi doresc. Nu mai înceta să-mi spună ce făcuse pentru el o altă femeie, cu care fusese înaintea mea. Intr-un târziu, am realizat că lui Cary nu-i păsa de ceea ce m-ar fi făcut pe mine fericită și a trebuit să renunț la această legătură. Acest bărbat mai mult decât frumos începuse să mi se pară urât.

Hai să spunem lucrurilor pe nume! Să fim cu un bărbat de care suntem cu adevărat atrase este, desigur, cel mai bun lucru. Și când el ne spune cuvintele pe care noi le așteptăm, murind de nerăbdare să le auzim și gândindu-ne cu disperare că s-ar putea ca niciodată să nu le auzim, devenim, în mâinile lui, o cocă ușor de modelat fără să așteptăm să vedem dacă ceea ce spune este adevărat. Acești bărbați sunt manipulatori, obișnuiți să facă numai cum vor ei. Și când nu pot să facă așa, dispar.

Cine a apărut înainte, măgarul sau dorința noastră de a avea o legătură cu unul?

Credeți sau nu, bărbații mă întreabă în permanență de ce femeile sunt atrase de măgari. Aceştia sunt, de obicei, bărbați cumsecade pe care-i putem avea dar nu-i vrem. Aceştia nu înțeleg de ce femeile sunt atrase de bărbații care nu le tratează bine. David a tras următoarea concluzie: „Femeile îşi creează ele însele aceste probleme. Ele îi încurajează pe bărbați să fie măgari. Văd asta tot timpul... femei atrase de bărbați considerați bastarzi, de aceia care le tratează ca pe un gunoi, de aceia care le ignoră.... De ce preferă femeile această categorie de bărbați? Şi de ce se mai plâng numindu-i măgari? Femeile sunt cele care au creat aceşti monştrii".

Punctul de vedere al lui Paul este similar!

> Se pare că femeile iubesc numai bastarzii aroganți care le tratează prost. Se lansează în asta lăsându-i pe bărbați... nu... de fapt, ele îi încurajează pe bărbații care le tratează prost, lăsându-i să afle că ele îi găsesc pe bastarzi atrăgători oricum.

Da. Noi am încurajat o specie de bărbați care câştigă cu aspectul şi farmecul lor, dar care nu se poartă frumos cu noi. Accentuăm comportamentul lor inacceptabil, continuând să ne permitem să fim atrase de ei, necondiționat. Lăsăm ocheadele lor să țină loc de adevărata emoție în priviri. Lăsăm linguşeala să țină loc de cuvinte decente. Acceptăm firimiturile pe care ni le dau pentru onoarea de a le ține companie. Ne vindem ieftin noi înşine, permițându-le să se simtă din ce în ce mai importanți pentru noi. Şi tipii cumsecade se străduiesc din greu să devină bastarzi, ca să poată şi ei să aibă acces la femei!

Cumpărând măgari

L-am întâlnit pe Rick la un bar. Era un tip care arăta extrem de bine! L-am urmărit, o vreme, cum flirta cu femeile, una după alta. L-am întrebat dacă este în stare să-şi folosească aspectul şi personalitatea lui fermecătoare ca să obțină ceea ce doreşte de la femei. Iată ce mi-a spus:

> Este aşa de uşor să le cucereşti pe cele mai multe dintre femei. Flirtez cu ele, acționez după propriul meu interes, şi, adesea, le pot duce acasă. Să faci sex e ca şi cum ai mânca o bucată de prăjitură. Dacă le las să creadă că vreau să le văd din nou, adesea, foarte curând, partida se repetă. Femeile doresc să fie convinse, eu le conving. Ele vor să mă creadă. Ştiu că arăt bine. Am grijă să-mi păstrez forma fizică. Mă ajută să fac sex de câte ori am nevoie. îmi place varietatea şi mereu schimb femeile. Le rănesc pe cele mai multe dintre ele. Dacă mă simt vinovat? Nu. Dacă sunt prea proaste ca să se îndoiască de cuvintele mele, este treaba lor, nu a mea. Ele vor să mă creadă pentru că le place cum arăt. Astfel amândoi petrecem o noapte plăcută împreună. Apoi mă mut la alta. Imi place să văd câte femei pot să am într-o săptămână.

Dacă nu-i facem pe bărbați să dovedească adevărul cuvintelor lor înainte de a le ceda, cine sunt adevărații măgari? Daca aspectul lui şi faptul că spune cuvântul potrivit sunt mai importante pentru noi decât cine este el cu adevărat, atunci vom continua să ne expunem noi înşine necazurilor. Dacă vom inceta să facem noi însene lucrurile uşoare pentru aceşti chipeşi manipulatori, atunci ei nu vor avea altă soluție decât să ne

trateze mai bine. Dacă îi vom face să le fie mai greu să obțină ceea ce doresc de la noi, atunci ne vor aprecia mai bine.

In capitolele următoare vă voi oferi instrumentele cu care să scăpați de măgari şi cu care să vă oferiți fericire. Dar acum, nu uitați: „Toți bărbații sunt măgari, până la proba contrarie".

Ce nu este în regulă cu tipii cumsecade ?

Am ajuns la punctul în care apreciez cu adevărat un tip cumsecade, în locul unui măgar. Măgarii par, adeseori, mai incitanți, dar nu mai consider de loc că aceasta oferă garanții. Măgarii sunt mai mult o provocare. Dar nu mă mai interesează să accept provocări ca să văd cât de multă suferință pot avea de pe urma unui bărbat, înainte de a o rupe cu el. Măgarii profesioniști au o „fațadă" minunată, la care e plăcut să priveşti. Dar nu mă mai amuză să privesc un bărbat care nu este respectuos cu mine. Măgarii spun multe lucruri minunate după care eu tânjesc. Dar acum urechile mele vor să audă doar ceea ce este real, cu adevărat. Aşa că, pentru o legătură pe termen lung, eu prefer oricând un tip cumsecade unui măgar sclipitor. Un singur lucru am învățat din legăturile mele cu prea mulți măgari, şi anume aprecierea tipilor cumsecade. Pot trăi foarte bine fără emoția neliniştii de a mă întreba de unde îmi va veni suferința data viitoare.

Bărbații îmi cer apăsat să spun femeilor să le dea tipilor cumsecade o şansă. Ei se plâng că femeile sunt prea tranşante când întâlnesc pentru prima dată un bărbat şi nu-şi oferă nici măcar o şansă, să ajungă să cunoască un tip cumsecade. Mulți tipi cumsecade sunt ocoliți pentru că nu au trecut primul test. Sunt de acord. Obişnuiam să judec după aspectul fizic. Un tip trebuia să aibă un trup perfect dacă vroia să se întâlnească cu mine. Atrăgeam tipi tineri, virili, dar ei nu mă făceau fericită. Prețul ego-ului lor era prea mare. Aceasta nu înseamnă că toți bărbații frumoşi sunt măgari. Dar când un tip este cumsecade,

adesea ne întrebăm ce este în neregulă cu el? Mai bine ne-am întreba ce este în neregulă cu noi ? Nu meritățm să ni se dea ce este mai bun într-un bărbat, chiar dacă aceasta se întâmplă uşor? Cum spunea Lea la o întâlnire a grupului social:

> Ieşeam cu Jake şi-1 găseam atractiv, dar era foarte bun cu mine. Ascultați! Spun „dar el era foarte bun cu mine" ca şi cum asta ar fi rău. Când un bărbat este foarte bun cu mine, nu mă implic, cum am făcut cu Jake. îmi plac mai mult bărbații care nu sunt aşa drăguți. E nebunie. Dau cu piciorul unui bărbat cumsecade pentru unul de care mă plâng în mod constant. De ce nu pot fi fericită cu un bărbat decent?

Multe dintre noi nu vor să fie cu un bărbat cumsecade, chiar dacă bărbații de care suntem atrase ne fac să ne simțim mizerabil. De ani de zile îi alung pe tipii cumsecade. Nu-mi par sexy. îmi par prea uşor de cucerit. Vreau să mă lupt din greu să păstrez interesul unui tip. Am dat cu piciorul bărbaților cumsecade, unul după altul, pentru a ceda unor măgari. Cât doresc să pot aduce înapoi pe câțiva dintre tipii cumsecade alungați! Din ce în ce, bărbații încearcă să fie nişte bastarzi ca sa le atragă pe femei. Dorim noi, într-adevăr, să creăm mai mulți monştrii ? după cum a admis Greg:

> în cea mai mare parte a timpului când eu mă comport bine cu o femeie, ea îmi dă cu piciorul. Eu sunt un tip cumsecade. De ce nu apreciază aceasta femeile? Acum sunt pus în gardă şi evit să mă mai comport cum trebuie. Uneori mă fixez la o atitudine şi nu fac prea mult pentru o femeie. Ştiți ce se întâmplă? Atunci ea mă doreşte mai mult. Mă străduiesc din greu să fiu mai apropiat de categoria măgari. Dacă asta este ceea ce-şi doresc femeile, asta o să le dau.

Bărbaţi cumsecade înseamnă mai multă responsabilitate

Uneori, evităm bărbaţii cumsecade pentru că aceasta ne obligă la reciprocitate. Dacă ne implicăm în relaţii cu bărbaţi care nu sunt măgari, aceasta presupune să fim pregătite pentru o relaţie pe termen lung. Să fii cu un măgar este mai sigur: ştim că nu va dura. Avem scuze când lucrurile nu merg. Este mai puţin decât un angajament. Cere mai puţină responsabilitate din partea noastră. Cu un tip cumsecade, ştii că te va suna când a spus că te va suna. Cu un măgar, nu ştii niciodată. în tipii cumsecade poţi avea încredere mai uşor. Poate să-ţi fie frică să acorzi încredere oricui, aşa că mai bine îi eviţi pe bărbaţii cumsecade.

într-un târziu, m-am maturizat destul ca să ştiu că nu am nevoie de emoţia pe care un măgar o poate provoca. In acele scenarii, emoţia şi durerea merg mână în mână. O relaţie constantă, liniştită, afectuoasă este mai sănătoasă şi mai satisfăcătoare pe durată lungă.

Voi fi de acord că o provocare este incitantă. Ne plac fiorii unei urmăriri, suspansul de cursă de maşini al provocării. Ne place să simţim că trebuie să luptăm un pic ca să-1 cucerim, întotdeauna este mai amuzant să încerci să atragi un bărbat decât să-1 obţii uşor. Deschideţi ochii, surioarelor, evitarea tipilor cumsecade nu ne este automat benefică. Dacă vrei palpitaţii, invită-ţi prietenul - tip cumsecade - într-un parc de distracţii şi fă o partidă de coborâre pe role.

Daţi o şansă unui tip cumsecade

Poate simţi că nu meriţi un tip cumsecade. în subconştient, unele dintre noi nu cred că merită să fie cu un bărbat decent. Dacă cineva e bun cu noi, e posibil să ne simţim obligate

să fim bune cu el. Multe dintre noi se simt mai bine oferind, în sensul de a se umili pentru a păstra un măgar, decât dăruind pentru că primesc ceva în schimb. Sunteţi deschise unei relaţii sănătoase? A fi cu un măgar poate îndepărta orice grijă pentru că nu trebuie să ne asumăm responsabilităţile pentru propria noastră fericire. Dacă nu merge, avem pe cine să blamăm - pe măgar.

Un bărbat care ne lasă să aflăm că îl interesăm poate să ne conducă la sentimente minunate. Ce plăcut e dacă el sună când a promis că sună. Ce drăguţ e când ne face complimente şi chiar crede în ele. Deci, ce dacă nu e un măgar - poate fi, totuşi, foarte atrăgător. In cele din urmă, într-o serie de întâlniri ale grupului social, Barbara a venit foarte emoţionată şi ne-a spus:

> L-am întâlnit pe Steven acum câteva luni. Ieşeam împreună din când în când. Nu mă atrăgea pentru că era genul de băiat cumsecade. Dar am făcut efortul să îi dau o şansă. Bărbaţii îmi cer apăsat să spun femeilor să le dea tipilor cumsecade o şansă. Ei se plâng că femeile sunt prea tranşante când întâlnesc pentru prima dată un bărbat şi nu-şi oferă nici măcar o şansă, să ajungă să cunoască un tip cumsecade. Mulţi tipi cumsecade sunt ocoliţi pentru că nu au trecut primul test. Sunt de acord. Obişnuiam să judec după aspectul fizic. Un tip trebuia să aibă un trup perfect dacă vroia să se întâlnească cu mine. Atrăgeam tipi tineri, virili, dar ei nu mă făceau fericită. Preţul ego-ului lor era prea mare. Aceasta nu înseamnă că toţi bărbaţii frumoşi sunt măgari. Incercam să-i apreciez calităţile în loc să vreau să fi fost diferit. Ne-am distrat, într-adevăr, bine împreună. Acum ştiu că, dacă ar fi fost diferit, aş fi nefericită de nenumărate ori. De fapt, sunt fericită cu Steven şi nu-mi vine să cred. Eu care reuşeam întotdeauna să mă implic într-o relaţie cu omul nepotrivit, în sfârşit, l-am ales pe cel bun.

Cel mai incitant este că am făcut dragoste cu el săptămâna aceasta. Cinstită să fiu, nu mă aşteptam, dar s-a dovedit a fi foarte senzual. La început l-am subevaluat, dar sunt bucuroasă că am ajuns să-l cunosc mai bine. Tipii cumsecade pot fi foarte sexy.

După ce-am trecut prin faza în care decideam instantaneu dacă e sau nu e atracţie specială între mine şi un bărbat, am învăţat să apreciez un tip cumsecade. Când nu te grăbeşti şi îţi

acorzi timpul să-l cunoşti, poate să ţi se pară mult mai atractiv la sfârşit. Când începi prin a dezvolta o prietenie mai întâi, restul poate veni mai târziu.

Capitolul 3 CINE ARE NEVOIE DE UN MĂGAR?

Femeile, de-a lungul secolelor, au servit drept oglinzi cu puterea miraculoasă de a reflecta figura unui bărbat de două ori mai mare ca în realitate.

Virginia Woolf (1882-1941),
A Room of One 's Own

Nevoi şi necesitate

Urăsc cuvântul „dependent". Are o conotaţie atât de jalnică ! Diverse cărţi spun că dacă suntem dependente, suntem slabe, fără control şi că, în general, ceva nu e în regulă. Am fost făcută să simt că a fi dependentă este un stigmat. Ei bine, am noutăţi pentru voi: Fiecare este, cel puţin într-o oarecare măsură, dependentă. Aşa e viaţa - mereu căutăm să ne satisfacem nevoile. Toate avem dorinţe. Să fii în nevoie nu este întotdeauna rău, dar unele nevoi sunt mai sănătoase decât altele.

Să ai nevoie de ceva în mod rezonabil nu te face să trăieşti cu imaginea negativă a necesităţii. Dar să ai o dorinţă nerealistă, obsesivă pentru ceva, o nevoie care afectează multe aspecte ale vieţii tale şi ale stării de echilibru mental, aceasta creează probleme.

Este natural să vrem în viaţa noastră oameni pe care îi asociem cu ideea de confort. Toate avem nevoie să fim plăcute şi în siguranţă. Este normal să dorim cu putere ca un bărbat special să facă parte din viaţa noastră. Nu e nimic în neregulă cu asta. Dar când ne deranjează propriul comportament folosit pentru a ne îndeplini nevoile, este momentul să ne reevaluăm pe noi înşine. Annie a admis că:

Vreau să am o relație. Vreau să mă mărit. Inainte atrăgeam bărbați merituoşi. Acum nu mai întâlnesc nici unul. Ori de câte ori ies, sunt cu ochii roată după bărbați. Fac asta cu prietenii mei şi oriunde există lume. Uitatul după bărbați devine un adevărat viciu. Nu-mi place să mai fac nimic altceva pentru că sunt prea ocupată încercând să găsesc un bărbat.

Când sunt la cinema, îi analizez pe toți cei din jurul meu. Întârzii prin librării în speranța că voi găsi un tip drăguț, nostim. Îmi dau întâlnire cu bărbați care nu se poartă bine cu mine, dar este mai bine decât nimic. Mă întreb dacă voi mai fi fericită vreodată.

Viața lui Annie se învârte acum în întregime în jurul căutării unui bărbat. Şi aceasta este foarte comună printre femeile singure. „Trebuie să întâlnesc un bărbat" este un refren al femeilor, oriunde țin eu conferințe. Nu contează rasa, nici dacă e bogată sau săracă, mai tânără sau mai bătrână, educată, sau nu. Este specific femeiesc. Fiecăreia dintre noi îi este greu să se imagineze fericită fără un bărbat alături.

Nevoi versus dorințe

Este o distincție netă între „a fi în nevoi" şi „a vrea ceva" în viața ta. Femeile din clasa mea se scuză când admit că vor un bărbat. Cred că e semn de slăbiciune să doreşti să ai o relație, să fii înstărit, să tânjeşti după apropierea pe care numai o relație intimă ți-o poate da. Ei bine, şi eu îmi doresc un bărbat ! Iubesc intimitatea pe care ți-o aduce faptul că ai o relație. Dar nu mă consider „în nevoie". Mi-ar plăcea o plăcintă cu brânză în fiecare zi, dar pot trăi şi fără ea. Este perfect normal să-ți doreşti ceva ce-ți aduce plăcere, atât timp cât aceasta nu te face să roşeşti.

Cu siguranță nu dorim să fim obsedate nici în alt sens, cum i s-a întâmplat lui Julie:

Era ceva timp de când nu mai avusesem o relație. Mi-era dor să am un prieten. Apoi m-am înfuriat pe mine pentru că tânjeam după asta. Am o carieră frumoasă şi sunt sănătoasă. De ce nu pot aprecia tot ce am şi nu încetez să mă gândesc să-mi găsesc un iubit? Mă înnebunește treaba asta şi mă enervez din ce în ce mai tare. Mă simt atât de slabă!

Cel mai mult timp mă lupt cu tendința de a mă gândi la bărbați. Dar când mă copleşeşte, nu vreau decât să fiu în brațele unui bărbat. Vreau să fiu iubită. Mă supăr, apoi mă înfurii pe slăbiciunea mea şi lupt împotriva ei. Devin un caz.

Este perfect normal să-ți doreşti toate acestea. Am fost crescute spunându-ni-se că ființa noastră nu e completă fără bărbat. Multe dintre noi văd în bărbat o garanție a securității. Hai să spunem lucrurilor pe nume: Există anumite lucruri pe care nu le putem face singure aşa cum le poate face un partener. Acesta este adevărul. Dar, chiar dacă vreau un bărbat şi uneori tânjesc teribil după unul, viața mea e destul de plină şi-mi dă suficiente satisfacții, încât pot fi fericită şi fără un el. Să tânjeşti aşa de tare după un bărbat poate fi o problemă gravă. Multe dintre noi trec prin aceasta la un moment dat. Există momente când mă trezesc într-o dimineață frumoasă cu moralul scăzut şi chiar încep să plâng pentru că mi-aş dori să am un bărbat cu care să împărtăşesc frumusețea zilei. Dar, aceste momente trec repede pentru că am alte lucruri care mă susțin. Am învățat că este normal să doresc un bărbat atât timp cât nu devin obsedată de aceasta.

Prin terapie, am învățat că este reconfortant să-mi ofer un repaus, să permit tristeții şi dorului să iasă la suprafață şi să

plâng pentru ceea ce îmi lipseşte. Apoi, continui să-mi duc viaţa. Nu cobor ştacheta în ceea ce vreau de la o relaţie doar ca să îmi satisfac nevoile imediate. Accept că e natural să vrei un bărbat şi că merită să-1 aştepţi pe cel potrivit. Nu mă simt vinovată că vreau unul. Dorinţa mea va fi aceeaşi şi în perspectivă. Nimeni nu este mai important decât mine. Dezvoltarea respectului pentru mine însămi, crearea unui stil de viaţă productiv, satisfăcător pentru mine, aceasta a fost cheia trecerii de la nevoia imediată la dorinţă.

De ce nevoile noastre ne aduc necazuri

Prea multe femei sunt obsedate de faptul că nu au un partener, pentru că nu se simt deloc confortabil la gândul că nici un bărbat nu le vrea. Ele coboară ştacheta sau chiar renunţă la ea. Şi astfel nefericirea devine stare perpetuă. Toată viaţa li se transformă într-o misiune de căutare a unui bărbat. Eventual, căutarea Domnului Potrivit devine o încercare disperată de a-1 găsi măcar pe DOMNUL NU PREA RĂU. Şi eu am trecut prin aceasta şi aud acelaşi lucru la fiecare conferinţă şi de la aproape toate prietenele mele; multe dintre ele nu pot fi fericite fără compania unui bărbat. Femei frumoase, inteligente, cu succes (cele mai multe dintre noi ar ucide ca să fie la fel), îmi spun că se simt complet pierdute când este vorba de un bărbat. Îşi doresc unul la fel de mult ca orice femeie singură. Multe mărturisesc că simt că înnebunesc la gândul că se află în compania bărbaţilor în toate aspectele vieţii lor, cu excepţia vieţii personale. Aceste femei par sigure pe ele şi la apogeul vieţii. Cele din clasele mele sunt şocate să audă că aceste femei, pline de succes, tânjesc după un bărbat la fel ca şi ele. Este o experienţă şocantă.

La prima lecţie pe care am predat-o, Laura, o fată extrem de frumoasă, tânără, aproape de 30 de ani, s-a ridicat şi a spus:

> Sunt psiholog. Dau sfaturi altor femei şi totuşi nu ştiu să mă descurc cu bărbaţii pe care-i plac. Bărbaţii se plâng că-i agasez. Îmi doresc aşa de tare o relaţie şi totuşi complic aşa de mult lucrurile. Mă simt aproape ca o adolescentă când e vorba să mă întâlnesc cu bărbaţi... aşa de inadecvat, aşa de nervoasă pentru că îmi doresc prea mult aceasta. Nu sunt fericită fără un partener şi continui să mă întreb dacă voi fi vreodată în stare să găsesc unul şi să-1 păstrez în mod normal. Sunt psiholog şi totuşi devin irațională când e vorba de a găsi un bărbat. Cum să pot eu acorda sfatul corect clienţilor mei, când nu-mi pot stăpâni propria nevoie de a fi cu un bărbat?

Extraordinar, uh! şi tu credeai că numai femeile care nu sunt sclipitoare pot să-şi piardă echilibrul când e vorba de bărbaţi. Nu ne putem controla dorinţa de a avea un bărbat în vieţile noastre. Lipsa de control ne limitează capacitatea de a găsi fericirea în absenţa bărbaţilor.

Femeile au nevoie să îngrijească şi să iubească

Se pare că este datoria noastră să îngrijim pe cineva. De ce simţim aşa de tare această nevoie? De ani de zile caut un căţeluş fără stăpân pe care să-mi exersez instinctele materne. Am acordat îngrijire şi sprijin fiecărui bărbat cu care m-am văzut, fie că şi el făcea la fel sau nu. Înăuntrul meu există acest mare, incontrolabil imbold de a iubi pe cineva. Nu mă puteam opri. Şi, de obicei, obiectul iubirii mele primea şi primea, dând înapoi cine ştie când, dacă dădea vreodată.

Oricât de ciudat sună, eu cred că nevoia de a oferi afecţiune unui bărbat poate deveni dependenţă. Când am rămas singură, eram înnebunită să obţin afecţiunea unui bărbat şi, chiar mai mult, s-o ofer. El nu avusese nici o îndoială că mie îmi

pasă de el. Pur şi simplu nu ma puteam opri să-1 sărut cu orice ocazie. Hotărât lucru, era ceva nesănătos. In mod regulat, femeile îmi spun că simt nevoia să îmbrăţişeze şi să sărute un bărbat, atât de mult cât ar putea el suporta.

Bărbaţii spun că faptul că atunci când sunt îmbrăţişaţi şi sărutaţi tot timpul îşi amintesc cu uşurinţă de anumite momente ale copilăriei lor, când erau legănaţi la sânul mătuşii Bessie, sau trebuiau să-şi şteargă rujul de pe obraji când participau la reuniuni de familie. Femeilor le place să dea dragoste şi afecţiune şi băieţaşilor. Astfel, băieţii încearcă să scape de strânsoarea îmbrăţişării bunicii, învăţând să urască să fie înăbuşiţi de afecţiune. Peter îşi aminteşte:

> Uram să particip la reuniunile de familie când eram copil. Toate femeile din familie nu păreau să aibă altă misiune decât să mă îmbrăţişeze şi să mă sărute, iar eu încercam să scap. Lor li se părea nostim. Mie mi se părea îngrozitor. Astfel că atunci când o femeie devine prea iubăreaţă, eu înţepenesc. Mi-aduc aminte de vremurile trecute. Accept afecţiunea, dar în doze moderate. Când devine excesivă, devin băieţelul de la reuniunile de familie şi încerc să scap.

A oferi iubire şi îngrijire este o formă de asigurare. Arătându-ne sentimentele cât mai mult posibil, îl asigurăm pe bărbatul nostru că este iubit. Apoi, el se poate descurca cu propria-i nesiguranţă, ştiind că deţine sprijinul nostru fără limită. Noi ne asigurăm că, dându-i atât de multă dragoste, nu ne va părăsi. Din păcate, aceasta nu-1 ţine lângă noi de obicei. Unui bărbat îi place să fie copleşit de o femeie pentru un timp, apoi oboseşte cum a spus George la o oră de curs:

> Nu ştiu de ce trebuie ca femeile să fie atât de acaparatoare. Îmi place cu adevărat să dau şi să primesc afecţiune, dar sunt tentat să o resping pe femeia cu care mă întâlnesc atunci când ea întrece măsura. Cea cu care sunt acum este acaparatoare când ieşim în societate. Ori de câte ori poate mă sărută. Este plăcut până la un punct. Apoi, aceasta mă face să simt că mă sufoc. Am rugat-o să se potolească şi s-a simţit rănită. Nu vreau s-o rănesc, dar nici să mă simt un animăluţ de companie. Asta mă determină să nu o mai sun.

Am avut un prieten care mă îmbrăţişa şi mă săruta tot timpul. Când ne plimbam pe străzi, mă săruta tot timpul. Mergeam aşa de strâns îmbrăţişaţi că ne izbeam de obiectele şi oamenii de pe stradă. Eram nebună după el şi, la început, am crezut că mi s-a îndeplinit visul oricărei femei. îmi plăcea să mă simt iubită şi dorită. Surprinzător, după primele săptămâni lucrurile nu mai erau la fel de amuzante. M-am simţit sufocată şi am înţeles în sfârşit cum se simt bărbaţii când primesc afecţiune în exces. Credeţi-mă, oricât de sentenţios sună, excesul de afecţiune te poate călca pe nervi! Nimic nu e bun în exces.

Nevoia de a arăta dragoste în exces este o formă de pierdere a controlului. Femeile mă contrazic când le spun să fie mai reţinute cu bărbaţii. Ele numesc aceasta joacă. Eu o numesc obicei nesănătos. Argumentul lor este: „De ce să încetez I fi eu însămi ? Dacă sunt afectuoasă, n-am de ce să mă reţin, liste o joacă a mea cu prietenul meu". Nu este o joacă. O nevoie excesivă pentru orice nu creează baze solide pentru o relaţie. Străduindu-te să arăţi mai puţină afecţiune, poţi vedea efecte pozitive. Te poate ajuta să-ţi stăpâneşti nevoia de a copleşi cu afecţiuni aşa de frecvente. Te vei controla mai bine când vei renunţa la obiceiul de a-1 atinge şi mângâia constant pe partenerul tău. Afecţiunea moderată inspiră mai uşor reciprocitate. Mulţi dintre bărbaţii intervievaţi au spus că atunci când o femeie este mult prea afectuoasă, ei ezită să-i răspundă la fel, de teamă să nu o încurajeze şi mai mult. Dacă te contro-

Iezi, poți obține mai mult din ceea ce-ți dorești de la un bărbat. Kate a relatat următoarele la una din întâlniri:

> Tyron şi cu mine aveam o relație bună exceptând faptul că era afectuos mult prea rar. Am ținut piept o vreme. Dar mă deranja. Uneori se eschiva când îl sărutam pe neașteptate. Eu îl strângeam în brațe, oriunde ne aflam, dar el îmi răspundea rareori. După ce am ascultat ce s-a spus la întâlnirile acestui grup, am început să mă rețin. Încă îi dăruiesc afecțiune dar nu ca înainte. Într-un târziu a observat. Am fost surprinsă când Tyron m-a întrebat de ce nu-l mai țin în brațe când privim la televizor, l-am răspuns, așa cum fusesem învățată la întâlnirile grupului, că nu cred că-i place așa de mult din moment ce el o face foarte rar. Mi-a spus că nu-i adevărat şi m-a tras spre el. Acum suntem în echilibru şi eu mă simt mult mai stăpână pe mine.

David era şi el în grupul acesta. După ce Katy a vorbit, a adăugat:

> Relația mea actuală este cea mai lungă de până acum. Poți sta cu Shana veşnic, este diferită de cele mai multe femei cu care m-am întâlnit. Are mai mult interes pentru ea. Şi nu mă sufocă cu afecțiune. Îi place să mă sărute şi să mă îmbrățişeze, dar numai uneori. Aceasta păstrează intact farmecul gestului. Când a început relația noastră, mă aşteptam să tabere asupra mea. Nu s-a întâmplat așa. Desigur, o parte din mine, ego-ul meu cred, a fost dezamăgită. Dar mă simt cu atât mai bine cu ea şi prefer acest tip de relație. Într-adevăr ea îşi controlează emoțiile. Prea multe femei nu o fac. Pur şi simplu nu se pot opri.

Control. Este ceea ce pierdem adesea când nevoia de a oferi dragoste ne copleşeşte. Când mă transformam în dăruitoare de iubire cu de-a sila mă enervam pe mine însămi pentru nevoia acută de a-l îmbrățişa şi săruta pe partenerul meu. Pur şi simplu nu mă puteam opri. Era ca fumatul. Însă, pe măsură ce respectul pentru mine însămi creştea, creştea şi hotărârea de a-mi controla acest obicei prost. Decât să mă demoralizez din cauza slăbiciunii, am început să consider pornirea de a-l giugiuli pe prietenul meu ca pe un obicei la care trebuie să renunț. Am început prin a conştientiza de câte ori îl îmbrățişam şi-l sărutam pe prietenul meu.

Să renunți la anumite obiceiuri nu este uşor. Noi, femeile drăgăstoase, am fost așa, probabil, toată viața noastră şi e greu să ne schimbăm. După ce conştientizăm acest obicei amânăm gestul cu 5 minute. La fel procedez şi cu ținerea regimului de slăbire. Dacă mă tentează nişte prăjiturele, amân să le mănânc 5-10 minute şi uneori îmi trece pofta de tot. Amânarea funcționează şi în cazul pornirii de a-l săruta pe partener. Când simt această tentație, o amân cu 5 minute. Apoi încerc să mai aştept alte cinci minute. Nu pot renunța de tot, dar cel puțin nu o mai fac atât de des. Încet, încet, acest obicei capătă valențe rezonabile. Amânând este mai uşor decât să renunți. De fapt, nu mai simt acest imbold așa de tare. De vrut mai vreau, dar mă bucur că mă pot controla. Când te poți abține, savurează momentul, bate-te pe umăr. Lasă-ți voința să te facă puternică.

Fată în casă **pentru bărbați**

Bărbații încearcă să-şi pună nevoile lor pe primul plan, ceea ce multe dintre noi n-au învățat încă să facă. De câte ori ați pregătit cina pentru un bărbat? Sau i-ați curățat camera, sau i-ați spălat hainele? Este uimitor câte facem noi pentru ei. Prin educație se presupune că noi trebuie să le facem plăcere

aşa că gătim, curăţăm, coacem şi în general facem tot felul de lucruri pentru bărbaţi care nu o merită. Îi răsfăţăm pe bărbaţi şi apoi ne întrebăm de ce se comportă ca nişte băieţi răzgâiaţi.

Se vor mulţumi cu ceea ce primesc

Bărbaţii au ajuns să se aştepte la un tratament regal doar pentru că femeile li-1 oferă. De ce n-ar profita dacă pot? Noi credem că bărbaţii ne plac mai mult dacă facem cât mai multe pentru ei. Credem că au mai mare nevoie de noi, dacă îi facem dependenţi pentru satisfacerea nevoilor lor fundamentale. Credem că nu ne vor părăsi niciodată dacă le facem şederea alături de noi aşa de plăcută încât să le fie greu să renunţe. Credeţi-mă: nu este de loc aşa. Ei pot angaja o fată în casă, pot mânca în oraş şi pot să spele singuri dacă trebuie. Nici una dintre aceste activităţi nu egalează dragostea.

Victoria era o femeie independentă, sigură pe ea, dar se lupta cu sentimentele ei pentru Vince, bărbatul cu care se vedea de un an. El era distant, aşa că şi ea s-a retras, concentrându-se asupra altor lucruri. Victoria a venit în grupa mea foarte emoţionată pentru că Vince devenise mai afectuos cu ea şi ne-a mărturisit:

> Mi-a spus că-i lipsesc şi că vrea să petrecem mai mult timp împreună. Am petrecut tot week-end-ul în apartamentul lui. Eram aşa de fericită de ceea ce mi-a spus Vince că am făcut în apartament curăţenie generală. I-am spălat chiar şi rufele. Am gătit tot week-end-ul. Mi-a plăcut să fac aceste lucruri pentru el. El se străduia să-mi satisfacă toate poftele.

Toţi ne uitam la Victoria şocaţi. Câteva dintre femei erau uluite că această femeie straşnică, independentă, gătise, curăţase şi spălase pentru un bărbat, numai pentru că el îi declarase că îi fusese dor de ea. Numai pentru atât. Săptămâna următoare Vince iar a devenit distant. Iar prefera să fie singur. Victoria încerca să-şi dea seama cu ce greşise ea. Poate că el avea nevoie de cineva care să-i facă curăţenie în apartament şi nu-şi putea permite să plătească o femeie. Câteva cuvinte frumoase sunt mai ieftine decât plata pentru cineva chemat special să facă curat.

Marvin a râs când această situaţie s-a discutat într-o grupă mixtă. Femeile discutau despre ce fac ele pentru bărbaţi, în timp ce bărbaţii tăceau. El le-a spus:

> Dacă ne oferiţi, noi vom primi. Dacă nu oferiţi, noi nu putem să luăm. Voi deţineţi puterea, dar nu o folosiţi. Femeile sunt singurele care ne răsfaţă. Mama m-a răsfăţat când eram copil, dar când şi-a luat un serviciu n-am avut încotro şi m-am descurcat singur. Pot fi nedespărţit de o femeie care mă răsfaţă mult timp, dar nu din dragoste. Nu ştiu de ce cineva ar vrea să-1 cumpere pe celălalt. Dacă îmi place mult o femeie, stau cu ea chiar dacă nu mă răsfaţă. Pot chiar să o răsfăţ eu pe ea.

Unele femei sunt aşa de nesigure pe ele, încât consideră că singurul mod de a păstra un bărbat este să se facă indispensabile. Shana a explicat:

> Întotdeauna m-am întrebat ce a văzut Brad la mine. Arăta teribil de bine şi simţeam că poate să aibă o femeie mai frumoasă decât mine. Din această cauză, mă străduiam din răsputeri să-i fac plăcere. Îmi spusese că nu se pricepe să întreţină casa şi că se aşteaptă să fac eu acest lucru. Aveam grijă de casă şi îi serveam o masă bună când se întorcea. Simţeam că dacă am grijă de el, pot fi sigură că vom fi împreună

toată viața. Greşit! Brad m-a părăsit pentru altă femeie. Din câte am auzit, ea nu face nimic pentru el. Are singur grijă de el acum. Nu ştiu cine e măgarul mai mare: el sau eu!

Bărbații sunt în stare să aibă grijă de ei înşişi. Dacă noi dorim să-i facem nişte infirmi, ei acceptă imediat cârja. Dacă punem nevoile lor înaintea alor noastre, vor accepta aceasta cu bucurie. Dacă concluzionăm că ei nu pot să facă nimic, ne lasă cu bucurie să avem grijă de ei. Dacă punem propriile noastre nevoi pe primul plan, nu vor avea de ales şi-şi vor face singuri treburile. Unele femei îmi spun că fac toate acestea din dragoste. A te sacrifica însă nu înseamnă a iubi. Este un spectacol al nesiguranței şi bărbații ştiu asta. Pe termen scurt, ei pot considera dădăceala plăcută propriului lor ego. Pe termen lung, aceasta nu funcționează. Eu rar fac treburi pentru bărbații cu care îmi dau întâlnire, iar când se întâmplă să o fac, ei apreciază aceasta foarte mult. Când o faci tot timpul, aprecierea scade. Garantat. Când dai ceva, doar din când în când, ca pe un cadou, cum fac eu, poți trage multe foloase.

Avem nevoie să fim iubite

Iubirea este una dintre necesitățile vieții. Nu contează cât de puternice suntem, nu contează cât succes avem, cât suntem de independente - toate avem nevoie de iubire pentru confortul nostru. Este chiar mai sănătos să păstrăm nevoia de iubire în perspectivă. Poate suna şocant, dar dragostea este pretutindeni în jur, trebuie numai să fim deschise spre ea. Când reuşeşti să-ți abați atenția de la un bărbat sau de la căutarea unuia, poți avea surpriza să vezi şi să primeşti alți oameni minunați în viața ta. Şi, în timp ce te bucuri de o relație bună cu aceşti oameni, un bărbat, care nu e un măgar, poate să apară pentru că tu eşti fericită şi transmiți aceasta celor din jur.

Să fii iubită de un bărbat poate fi cel mai reconfortant lucru, dacă relația este bună. Dar dragostea care îți oferă confort nu trebuie să vină întotdeauna de la sexul opus. Fiind iubitoare atragem iubirea în viețile noastre. Nu renunțați la dragostea familiei, prietenilor, animalelor etc.

A purta de grijă cuiva este un alt instinct fundamental. E plăcut să simțim că există cineva care doreşte să aibă grijă de noi. Ultimul meu prieten nu era un măgar şi eu ştiam că, dacă vreodată aş avea nevoie de el, ar veni imediat. Să fii capabil să contezi pe cineva este o binecuvântare. Să-ți faci o mulțime de prieteni buni îți oferă un sentiment de securitate. Părinții mei sunt întotdeauna fericiți să aibă grijă de mine, când îi vizitez. Dacă încetăm să credem că nu numai un bărbat ne poate satisface nevoile, bucuria de viață şi de oameni poate căpăta o importanță majoră.

Niciodată nu uit că persoana cea mai importantă de la care pot obține dragoste şi îngrijire sunt eu însămi, (vezi cap. 17) Este grozav să ştiu că pot avea singură grijă de mine. Si când în viața mea va apărea bărbatul potrivit şi acesta va dori să mă răsfețe, mă voi relaxa şi mă voi bucura de aceasta, Până atunci, mă voi relaxa şi voi fi fericită alături de ceilalți oameni din viața mea.

În întâmpinarea nevoilor noastre

Adesea, un bărbat satisface nevoi foarte speciale. Dacă are ceva de care noi avem nevoie, putem să fim atrase de acel aspect. Ne concentrăm numai asupra lui şi acceptăm şi ceea ce poate ne deranjează. Ne putem îndrăgosti numai pentru că el ne oferă ceva ce ne lipseşte în mod acut. Dacă nevoia noastră de dragoste, sex, siguranță, este intensă putem fi mulțumite cand ni se satisface măcar una dintre aceste nevoi. Dacă, în rest barbatul**,** se poartă nerespectuos, abuziv, nepotrivit, noi suportam, fiindcă ne e frică să nu pierdem partea bună a lucrurilor.

M-am surprins făcând astfel cu ultimul meu prieten. Putea fi delicios. Am avut împreună clipe plăcute, distracţie, sex când avea el chef. Era o persoană decentă. Întotdeauna m-a respectat şi şi-a păstrat cuvântul dat. Dar existau în viaţa lui lucruri care mă făceau să sufăr. Când povesteam unei prietene despre aceasta, îl apăram, înşirând toate calităţile pe care le avea. Ea mi-o reteza spunându-mi să încetez: „îţi meriţi soarta". Mi-am dat seama că avea dreptate. I-am spus într-un târziu ceea ce-mi doresc de la el. Când nu a putut să-mi dăruiască ceea ce îmi doream, am renunţat.

Nu putem obţine fericirea din bucăţele smulse de la un bărbat. Nu putem face din fericirea noastră şi din respectul faţă de noi înşine o marfă de schimb pentru ocazia de a fi ţinute în braţe şi mângâiate. Nu ne putem oferi pentru cuvinte pe care vrem să le auzim când în spatele lor nu e nimic. Merităm un om sănătos, un bărbat întreg care să ne poată face fericite. Nu avem voie să uităm „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Până nu dovedeşte contrariul nu trebuie să ne lăsăm captivate de „drăgălăşeniile" lui.

Fiţi realiste în privinţa bărbaţilor

Trebuie să fim realiste şi să nu ne aşteptăm ca toate nevoile să ne fie satisfăcute. E greu să obţii totul de la o fiinţă omenească, dar este imperativ să decidem care este cel mai important lucru pe care-1 vrem şi să nu renunţăm la el atunci când cunoaştem un nou bărbat. Cel mai important factor nu ar trebui să fie acela că obţinem ceva. Preţul pentru acest ceva n-ar trebui să fie prea mare. Vrei să te lupţi cu durerea şi frustrarea pentru o idilă cu intermitenţe? Trebuie trasată o linie dincolo de care să nu trecem. Gândindu-ne că „toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie" reuşim să trasăm această linie.

Stabilind aceasta ne vom implica numai în relaţii cu acei

barbaţi care ne vor da ceea ce vrem, vom fi mai deschise să atragem acest fel de bărbaţi. (Amintiţi-vă, nu aşteptaţi perfecţiunea. Aceasta este viaţă, nu Insula fanteziei). Dacă nu cerem decât comportament acceptabil, aceasta vom primi. Exista bărbaţi care sunt capabili să dea orice avem nevoie. Ceea ce pentru altele poate fi doar un „măgar", pentru noi poate fi o adevărată comoară, pentru că el ştie că numai purtându-se bine ne poate avea.

Capitolul 4 PREGĂTIȚI-VĂ PENTRU DEZAMĂGIRE

Cea mai grea sarcină din viața unei fete este să dovedească unui bărbat că intențiile lui sunt serioase.

Hellen Ronland

Relaxați-vă **şi distrați-vă**

O diferență fundamentală între bărbați şi femei este că bărbații încearcă să aibă o relație simplă, pe când femeile o fac foarte complicată. Unui bărbat i se potrivește următorul scenariu: Un bărbat întâlnește o femeie pe care o găsește atractivă şi gândește: „Pare drăguță şi este atrăgătoare. Ar fi amuzant să ies cu ea". El nu are în mod necesar şi altceva în gând, cu excepția, poate, a dorinței de a face şi dragoste cu ea. Din punctul de vedere al femeii scenariul ar fi astfel: O femeie întâlnește un bărbat pe care-1 găsește atrăgător şi bărbatul o invită la cină. Ea le sună pe toate prietenele ei. Discută împreună întrebându-se încotro va merge relația. Bietul tip crede că servește pur şi simplu cina în compania unei femei atrăgătoare, în timp ce ea nu face altceva decât să analizeze posibilitățile unui viitor împreună cu el!

Avem tentația să-i luăm pe bărbați prea în serios de la început. Nu voi înceta să repet: Femeile trebuie să se relaxeze şi să încerce să se distreze şi atât. Bărbații deja fac asta. I-am întrebat atât pe bărbați, cât şi pe femei la ce se gândesc înaintea primei întâlniri. Majoritatea femeilor au răspuns că ele se gândesc la ce va fi după prima întâlnire, chiar mult după. Mulți bărbați au răspuns că nu se gândesc la nimic. Majoritatea răspunsurilor lor au fost versiuni ale lui „sper să mă distrez". Numai în mic procentaj s-au gândit la viitor. Când întâlnim un bărbat trebuie să fim relaxate. Putem să ne gândim la el ca la cineva cu care să ne simțim bine în loc să-i căutăm un loc în viitorul nostru. Dacă unei relații îi e dat să dureze, aşa se va întâmpla. Dacă nu, măcar să ne distrăm.

Lăsați lucrurile să vină de la sine

Ne expunem dezamăgirii dacă ne aşteptăm la prea multe de la un bărbat cu care nu avem o relație serioasă. Speranțele noastre se amestecă cu realitatea. Găsim prea multe sensuri în cuvintele şi acțiunile lui, adesea dăruindu-le un înțeles mai profund decât era în intenția bărbatului. Bineînțeles că prietenele nu ne ajută. Ele ne hrănesc speculațiile, mărindu-ne speranțele privind un viitor comun cu acel bărbat. Ilene a povestit următoarele la oră:

> Am petrecut minunat cu Ron când l-am întâlnit la o petrecere cu colegii de serviciu. Eram, cu siguranță, pe aceeaşi lungime de undă. Le-am povestit prietenelor despre Ron şi ele erau foarte interesate. Am cinat împreună cu el, a fost un gentleman perfect şi mi-a spus că i-ar plăcea să mai ieşim împreună. M-a sărutat pe obraz de „bun venit" şi de „la revedere". Vorbeam mult la telefon. Prietenele mele erau sigure că el mă place mult şi că probabil era timid, de aceea nu mergea dincolo de un sărutat. M-au încurajat să montez un scenariu romantic, ceea ce am făcut şi m-am simțit ca o proastă când el mi-a spus că e... homosexual. El credea că mi-am dat seama şi a fost surprins când i-am spus ce simțeam pentru el. N-ar fi acționat niciodată decât ca un prieten bun. Prietenele m-au ajutat să stric totul cu mare zgomot.

Dacă un bărbat îți zâmbește, nu înseamnă că e interesat de o idilă cu tine. Dacă pare că se simte bine în compania ta, nu înseamnă că vrea să-ți dea întâlnire. Dacă îți face un compliment, nu înseamnă că vrea să te vadă din nou. Dăm prea multă semnificație gesturilor unui bărbat. Ne punem în postura de a fi dezamăgite. Multor bărbați le place compania femeilor. Punct. Ei pot arăta entuziasm când suntem împreună, dar aceasta nu înseamnă nimic. Bucură-te de momentul respectiv, dar nu insista. încetează să supraevaluezi detaliile! Ne expunem singure la dezamăgiri judecând un bărbat după comportamentul bun pe care cei mai mulți dintre noi încearcă să-1 aibă la început. Nu ne acordăm destul timp ca să decidem dacă ne place sau nu. Uităm că „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie.

Yoko a relatat următoarea poveste:

> L-am întâlnit pe Leo anul trecut. întotdeauna încerca să-mi facă plăcere. Nu puteam să cred ce norocoasă sunt că-1 am, la început. în prima lună Leo era dulce, îmi spunea că nu s-a simțit niciodată la fel cu o altă femeie. Apoi, m-a şocat când a întrecut măsura şi m-a făcut cățea. Mai târziu, şi-a cerut scuze şi a fost foarte bine .... câteva zile. Apoi iar a fost indispus şi mi-a spus lucruri jignitoare. Am vorbit despre aceasta în ziua următoare şi mi-a spus că, dacă nu-mi place, poate pleca. M-a luat cu răcori. I-am amintit cât de specială e legătura noastră şi el a râs ... un râs cu subînțeles. Nu-1 cunoşteam de loc, e clar! Ce dezamăgire!

Toți bărbații sunt măgari până dovedesc contrariul. Yoko a aflat-o într-un mod foarte dur. Leo îşi afişa partea bună, când era în interesul lui. Măgarii pot fi delicioşi la început. Comportamentul decent, de lungă durată, este dovedit în timp.

Cu toate ştim aceasta, cel puțin în intimitatea noastră. Cu toate am avut măcar o experiență (sau o sută una experiențe) care dovedeşte aceasta. Toate am constatat că e greu să afli dacă o persoană este de caracter înainte de a o cunoaşte bine. Dar toate dăm la o parte aceste convingeri şi devenim încă o țintă pentru un bărbat care joacă bine în primul act.

Țineți-i sub observație

Le recomand femeilor să nu-şi facă mari speranțe în legătură cu un bărbat pe care nu-1 cunosc destul de bine şi să-şi aducă aminte că e nevoie de timp ca el să ne merite încrederea. Când spun că vor suna, nu te aştepta să o facă. în felul acesta nu vei fi dezamăgită, dacă nu te sună. Lasă să fie o surpriză plăcută, dacă o face. Când vorbeşte de planuri de viitor la a doua întâlnire, fredonează încet „la-la-la" cu indiferență. Te va ajuta să eviți să pari fraieră datorită unui entuziasm prematur. Spune-ți „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie". Ştiu că asta sună groaznic, dar e mai groaznic să fii lăsată baltă, mai târziu. A nu-1 lua în serios, până nu dovedeşte că poate fi luat în serios, este mai bine decât să te laşi impresionată şi apoi, când totul se dovedeşte a fi numai vorbe şi el genul care se răzgândeşte foarte uşor, să te dezumfli.

De ce se poartă bărbații aşa? I-am întrebat pe unii ce îi determină să le entuziasmeze pe femei la culme, ca apoi să le dea cu piciorul. Mi-au răspuns că ştiu că uneori atacă puternic, la început, dar nu încetează să fie uimiți de cât de serios îi iau femeile. Iată exemple de ceea ce îi determină pe bărbați să se poarte ca şi cum ar fi interesați în mod serios de o legătură:

> *Todd:* îmi plac femeile atrăgătoare şi, când sunt cu una, pentru moment mă pot îndrăgosti. Dar aceasta numai pentru acel moment.

Jerry: Sunt un charmeur fără speranță. Asta este! Nu pot să am o relație adevărată cu fiecare femeie care mă atrage.

Victor: Când întâlnesc o femeie cu multe dintre calitățile pe care eu le consider atrăgătoare, devin interesat. Dar, când mă gândesc că, de fapt, nu o cunosc sau că ea se așteaptă de la mine la mai mult decât pot eu oferi, prefer să mă retrag.

Hector: îmi plac femeile. îmi place să le dau ce-și doresc... pentru o scurtă perioadă. Când încep să o ia în serios, o șterg!

Michael: Relațiile cu femeile sunt un joc pe care-1 joc cu plăcere. De ce să nu mă distrez când sunt cu o femeie? Mă relaxez, mă simt bine și, de obicei, apoi o uit. N-am ce face dacă femeile iau jocul în serios.

Lee: Când întâlnesc o femeie drăguță, când pare că poate fi o companie de suflet, mă implic. îmi place momentul când apar sentimente și emoții noi. Dar, apoi, văd la ea lucruri pe care nu le plac și entuziasmul dispare rapid.

Nu toți bărbații sunt ca bărbații din exemplele de mai sus, dar am vrut să arăt că cei mai mulți nu țin cont de propriile lor emoții așa cum o fac femeile. De asemenea, ei nu se gândesc așa de mult la viitor. Cel mai adesea doresc să trăiască momentul și să se distreze. Aceasta nu-i pune, neapărat, în categoria măgarilor, dar de noi depinde să-i facem să dovedească că nu sunt. în cele din urmă, se îndrăgostesc și, adesea, de femei care-i determină să-și schimbe comportamentul. Când bărbații fac promisiuni de la început, noi ne implicăm, dar

după trei săptămâni împreună este prea curând să faci planuri pentru concediul din anul viitor. E ridicol să te gândești, după o lună, că asta-i marea dragoste și că veți avea o viață împreună. Promisiunile înflăcărate ale bărbaților sunt urmate de retrageri penibile. Lynn a povestit:

> Paul și cu mine ne întâlneam de două săptămâni când mi-a dat cheia apartamentului și a insistat să-mi las acolo hainele și cosmeticele. Făceam totul împreună. Mi-a vorbit despre viitor. Eram copleșită de cât de perfect părea totul. După 6 săptămâni mi-a spus, cu răceală, că nu era pregătit pentru o relație. Nu avea nimic cu mine personal, dar aceasta era situația. Mi-a cerut cheia și m-a lăsat plângând. Două zile mai târziu lucrurile mele au venit cu poșta, înghesuite într-o cutie. Nu știu nici acum ce nu a mers.

E nevoie de timp ca sentimentele să devină adevărate. Dacă Lynn 1-a luat pe Paul așa de în serios, ar fi trebuit să-și asigure o protecție în fața durerii. E greu. Și eu am trecut prin asta. Nimic nu e mai delicios decât un interludiu romantic. Dar plăcerea nu e pe măsura durerii de după. Aproape întotdeauna îmi temperez sentimentele cu „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie", spunându-mi că probabil el nu vorbește întotdeauna serios. Cum ne face să ne simțim într-un moment anume, n-ar trebui să fie mai important pentru noi decât cine este el cu adevărat. Noi considerăm că dacă ne face să ne simțim minunat înseamnă că și el trebuie să fie minunat. Greșit. Nu contează cât de sincer pare, noi trebuie să nu cedăm! Eillen a venit în grupul meu, plină de entuziasm pentru Bobby, pe care tocmai îl întâlnise. El atacase puternic și ea cedase ușor. Am făcut-o să promită că ține minte „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie". în următoarea săptămână ne-a mărturisit:

Bobby era extrem de romantic şi-mi făcea o mulţime de complimente. începusem să mă implic dar mi-am amintit promisiunea făcută, mi-am spus fraza şi m-am potolit. A fost de ajutor. I-am cerut şi lui Bobby să o ia mai încet şi a fost surprins. M-a sunat câteva zile mai târziu să ne vedem. Mi-a spus că este confuz, fiindcă de obicei îi e frică când lucrurile merg aşa de bine cum se întâmpla cu noi. Ştie că are tendinţa să se implice prea curând şi apoi, de obicei, nu reuşeşte să meargă mai departe. Dar pentru că eu nu am răspuns în modul în care de obicei răspundeau cele mai multe femei, şi pentru că nu l-am luat prea în serios, vrea să mă vadă din nou. Se simte bine cu mine. Mi-a spus că de obicei este un măgar tipic cu femeile, dar că acum simte diferit pentru că eu sunt diferită. încă nu a dovedit „contrariul" aşa că îl văd tot ca pe un măgar. Mă simt mai stăpână pe mine ca niciodată şi lucrurile merg bine. Ce minunată schimbare de situaţie!

„Te voi suna"

Acest scenariu poate vă pare familiar: V-aţi simţit minunat la o întâlnire. Părea că el se simte foarte bine şi că aveţi multe în comun. Te-a sărutat tandru la despărţire şi ţi-a spus că te va suna. Ai stat lângă telefon, neliniştită, vreo trei zile apoi o săptămână. L-ai sunat şi i-ai lăsat un mesaj. Trec alte 10 zile, două săptămâni - el nu sună. Ce s-a întâmplat? De ce a fost aşa dulce la întâlnire? Ce-ai greşit tu? De ce a trebuit ca el să fie aşa măgar?

I-am întrebat pe câţiva bărbaţi ce cred despre acest „model" şi majoritatea au admis că s-au comportat, aşa cel puţin o dată. Unul din motive era că, deşi credeau tot ce spuneau în momentul întâlnirii, erau foarte ocupaţi; nesunând imediat, simţeau că e caraghios să sune după ce trecea ceva timp, aşa

că n-o mai făceau deloc. Asta este! între timp întâlneau pe altcineva, atenţia le era distrasă şi uitau să sune sau le era frică să o facă. Nu uitaţi că mulţi bărbaţi nu iau în serios o primă întâlnire. între timp noi stăm acasă, făcându-ne planuri. Dacă gândim „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie", când spune „Te voi suna" am putea să nu-1 luăm în serios până în momentul când chiar o face. N-ar trebui să-i considerăm pe bărbaţi măgari pentru că îşi pierd interesul pentru noi. Indiferent de cât de plăcute au fost momentele petrecute împreună, dacă ne lăsăm speranţele să zboare numai după o primă întâlnire, nu ei sunt măgarii ci noi.

Cel mai frecvent răspuns pe care l-am primit de la bărbaţii care au recunoscut că spun „Te voi suna", ştiind probabil că nu o vor face, a fost că spun aceasta pentru că nu ştiu ce altceva să spună la despărţire. Consideră că e politicos s-o facă sau că femeile aceasta aşteaptă. Sunt complet de acord cu acest răspuns. După ce am petrecut momente frumoase cu un bărbat, suntem interesate să-l vedem din nou şi probabil îi sugerăm să spună „Te voi suna" prin felul cum ne uităm la el. El vede că-l vrem din ochii noştri. Decât să ne spună în faţă că aceasta a fost tot, preferă să spună că ne va căuta şi, de fapt, să nu o facă. E groaznic, nu-i aşa? Greşit. Sunt, e adevărat, alte modalităţi să pui punct fără a fi obligat să minţi. Dar, e dificil sa spui în faţă cuiva că nu vrei să-1 mai vezi, mai ales când acesta în mod sigur aşteaptă contrariul. M-am uitat la bărbaţi cu acel „Sună-mă te rog" în privire, iar ei pur şi simplu nu stiau ce altceva să spună decât „Te voi suna".

Este omenesc să optezi pentru cea mai uşoară cale. Nu barbaţii au acest obicei. Noi îl avem! Când un tip care nu ne interesează spune „Te voi suna", de câte ori am spus „Nu, te rog, nu o face!" ? De obicei spuneam „Perfect!" şi apoi evităm I i răspundem sau căutăm scuze pentru a nu ne întâlni cu el. Procedăm cumva mai bine decât o fac bărbaţii? Hai să nu fim ipocrite şi să păstrăm acelaşi standard pentru toţi. Ambele

sexe spun lucruri de convenienţă pentru că nu găsesc altă cale să-i spună celuilalt că nu prezintă nici un interes.

înţelegi de ce spun să nu ai încredere în bărbaţi până nu dovedesc că nu sunt ticăloşi ? Neil mi-a spus că se simte vinovat şi face promisiuni pentru că „e dificil să exprimi în cuvinte de ce nu eşti persoana potrivită pentru celălalt". Bărbaţii aleg calea cea mai uşoară. La fel facem şi noi. Eu repet „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Daţi-le timp să dovedească contrariul.

Căutând aprobare unde nu trebuie

Multe femei nu au simţul propriei valori. Ştiu cine sunt şi care le e valoarea numai când cineva face aprecieri frumoase la adresa lor. Din moment ce am fost crescute să ne apreciem valoarea numai după felul cum ne văd ceilalţi, ne simţim sigure de noi numai când un bărbat lasă să se vadă că ne place, sau ne găseşte atrăgătoare, sau vrea să fie cu noi, sau să se căsătorească etc. De aceea vrem să ni se facă complimente şi să ne facem plăcute tuturor. Bărbaţii simt asta şi folosesc tot felul de dulcegării ca să ne manipuleze. Matt a tras concluzia:

> Femeilor le place să li se spună dulcegării. Eu le spun ce vor ele să audă, adică că sunt frumoase, speciale, sexy, inteligente. Ele înghit aceste complimente. Este uluitor cât pot obţine numai afişând un zâmbet femeii de care sunt interesat. Spun unei femei că ador să fiu cu ea şi ea nu mai are secrete pentru mine. De ce fac toate astfel ?

De ce facem toate astfel? Pentru că ne place să auzim asemenea cuvinte. Chiar când ştim că sunt convenţionale, tot ne bucurăm. Femeile au nevoie de aprobarea celorlalţi. Uneori ne vindem sufletele bărbaţilor pentru atât de puţin. Ne place să

ne simţim atrăgătoare. Dar nu contează cât de bine arătăm când ne uităm în oglindă, fiindcă nu ne simţim cu adevărat bine decât atunci când cineva, de preferat un bărbat, ne spune ce bine arătăm. Murim după aprobarea celor din jurul nostru, în special după a acelora care dorim să ne placă, de bună seamă, de sex opus. Cheryl a admis următoarele:

> înainte de o întâlnire, mă aranjez cu mare atenţie. Dar nu sunt sigură de cât de bine arăt până când el nu-mi spune că arăt bine. Dacă nu primesc repede un compliment de la un bărbat, încep să-mi pierd încrederea în mine. Pot să-mi pun hainele care ştiu că mă subţiază; părul poate să stea perfect; colega de cameră poate să-mi spună că arăt extraordinar. Dar dacă bărbatul cu care mă întâlnesc nu spune nimic, toată noaptea mă voi întreba ce nu e în regulă. De fapt, ce e în neregulă cu mine de am atâta nevoie ca un tip să-mi spună că arăt bine şi sunt atrăgătoare?

Pentru că multe dintre noi nu am învăţat să avem încredere în noi înşine, aşteptăm din afară decizia că totul e în regulă. Le oferim bărbaţilor o armă foarte puternică cu care să ne manipuleze: cuvintele de aprobare. Pentru că multe dintre noi aşteaptă aceste cuvinte, rar îi obligăm pe bărbaţi să-şi dovedească intenţiile prin fapte. Dacă nu facem un efort serios să căpătăm încredere în noi înşine, întotdeauna vom ceda în faţa cuvintelor frumoase pe care bărbaţii ni le aruncă aşa cum arunci un os unui câine.

Capitolul 5 DOMNUL CARE TREBUIE REMODELAT

Nimeni nu e mai încăpățânat decât un bărbat atunci când vrei ca el să facă cum vrei tu.
Jean Giraudoux (1882-1944)
The Madrooman ofChaillot

Ştiu că ştiu ce vreau

La începutul unei ore de curs, întotdeauna fac un tur al clasei întrebându-i pe fiecare, el sau ea, pentru ce participă la curs. Ce vrei să înveți ? Femeile, în mod constant, îmi spun că doresc să învețe cum să obțină ce vor de la bărbați. Cum să-i facă să fie așa cum doresc ele. Cum să-i schimbe? Adesea, femeile din clasa mea au o adevărată agendă cu tot ceea ce doresc de La barbati și. de asemenea, la fel de multe plângeri.

în contrast, bărbații din clasa mea nu doresc să schimbe pe nimeni. Vor să știe ce vor luncile de la ei. Sunt dezorientați. Se plâng că femeile cer una și alta și nu par niciodată fericite cu ceea ce fac ei pentru ele. Nimic nu pare de ajuns vreodată. Ei doresc să facă plăcere femeilor cu care au o relație, fără să-și piardă identitatea în această relație. Cele mai mari nelinişti ale bărbaților nu sunt în legătură cu ceea ce *nu primesc* de la femei. Preocuparea lor principală nu e aceea de a primi ceva, în mod special, de la femei. Ei simt că unele femei exagerează în aşteptările lor şi tot ceea ce îşi doresc e ca relația lor să aibă mai puține momente de criză. Bărbații sunt foarte în mare încurcătură. Dwayne mi-a spus:

> De ce cele mai multe femei nu se lasă pur şi simplu luate de val? Sunt exasperat când încerc să fac plăcere unei femei şi niciodată nu fac ce trebuie, după părerea ei. Ultima mea prietenă mi-a reproşat că nu sunt romantic, deşi eu credeam că sunt. Aşa că i-am adus flori. Mi-a spus că nu e chiar aşa uşor cum cred eu. I-am cerut să fie mai explicită şi a început să plângă, spunând că rup vraja punând astfel de întrebări. Am renunțat! Țineam la ea şi, pe cuvânt, cred că eram romantic. Femeile! De ce nu se pot relaxa pur şi simplu? Dacă există ceva serios în relația noastră, ceva bun se va întâmpla, fie că ea îşi face planuri sau nu. Mi-e mai uşor să rămân implicat într-o relație când nu mă simt ținut din scurt de parteneră.

Bărbații din clasa mea şi mulți alții pe care i-am intervievat văd femeile ca fiind adesea irație nale, poruncitoare, disperate să se simtă în siguranță, moarte după bani, angajate într-o cruciadă pentru a găsi tați copiilor lor etc. Bărbații vor numai să se simtă bine. Când încep să-şi dea întâlnire cu o femeie, ei sunt fericiți că ies, se distrează şi, dacă e posibil, fac dragoste. Sunt mai simpli decât femeile, nevoile lor nu sunt aşa de complicate. Ei nu pot sau nu vor să se preocupe, cel puțin la începutul relației, de toate nevoile pe care femeile le afişează. Când situația devine prea complicată, ei se eliberează singuri. Apoi, noi ne plângem prietenelor noastre, numindu-i ticăloşi. Țineți minte că un bărbat nu e măgar numai pentru că nu vrea sa gândească cum gândim noi. Nu e corect.

Nu încercați cu orice preț să-I schimbați

Bărbații mă roagă, cu consecvență, să le spunem femeilor că ei nu sunt stricați, şi, ca urmare, nu au nevoie să fie remontați. Ei vor ca femeile să-i accepte aşa cum sunt. Ceea ce pare să producă mari necazuri femeilor este că ele consideră trăsaturile de caracter ale bărbaților, cu care ele nu sunt de

acord, ca fiind negative, în loc să le considere, pur şi simplu, diferite. Ele cred că dacă se ocupă continuu de transformarea bărbatului pe care-l iubesc, el va realiza greşeala felului lui de a fi. Apoi, ele îşi arogă misiunea de a-i remodela, schimba, reeduca. Ne place sau nu, dar aceasta nu-i corect. Bărbaţii au dreptul să aibă propriul fel de a fi. Adesea, gândim că dacă venim în întâmpinarea a ceea ce noi credem că sunt nevoile bărbaţilor, el va dori să ne facă plăcere devenind bărbatul care credem noi că ar trebui să fie. Asta se întâmplă foarte rar. De obicei, ambii parteneri ai cuplului se simt frustraţi: el, din cauza presiunii de a se schimba, ea, din cauza refuzului lui de a se supune. Aşa că ceea ce ar fi putut fi o relaţie satisfăcătoare, sucombă.

Iată ce-a spus Kim la o întâlnire a grupului nostru:

> Toţi bărbaţii cu care ies, fac lucruri care nu-mi plac. Ce se întâmplă cu bărbaţii? De ce nu pot avea o relaţie cum trebuie? Când mă întâlnesc cu bărbatul ce-mi place, îi dau o şansă. Apoi, când face ceea ce nu-mi place, îi spun ce aş vrea eu să facă. Nu cred că e ceva extraordinar în aceasta. De exemplu, de ce trebuie ca el să urmărească acele plictisitoare meciuri de fotbal? Sau de ce nu-i place să stea îmbrăcat? Pentru mine acestea sunt mici lucruri care trebuie îndreptate, dar bărbaţii nu sunt de acord cu aceasta. Nu există oare nici un bărbat decent?

Faptul că un bărbat nu se comportă cum credem noi că e bine, îl face pe el rău sau nepotrivit? Repet: Bărbaţii sunt diferiţi şi e normal să fie diferiţi. Nu sunt maşini care trebuie reparate. Nu, nu trebuie să facă lucrurile în modul în care noi considerăm că este cel mai bun posibil. Da, ei au nevoie să se comporte în propriul lor fel, chiar dacă e un mod pe care noi îl considerăm prostesc. Cel mai adesea, ceea ce noi vrem să

chimbăm sunt lucrurile care nu corespund aşteptărilor noastre despre spre ceea ce ar trebui să fie o relaţie.

Propria noastră agendă privind bărbaţii

Adesea, singure ne provocăm neplăceri, stabilind nişte standarde despre cum ar trebui să fie un bărbat. Foarte hotărâte**,** ne aranjăm viaţa conform acestor standarde. Ştim cum am vrea noi să fie el, cum trebuie să arate relaţia noastră şi **chiar** avem un calendar care arată evoluţia relaţiei după parcurgerea diferitelor intervale de timp. O adevărată agendă pe care are o împărtăşim, în mod obişnuit, prietenelor noastre. împreună o aprobăm şi ne întărim convingerea că trebuie să găini un bărbat care să ne ofere ceea ce credem noi, că ne trebuie. Când bărbatul special pe care-1 aşteptăm pare că nu există, intrăm în conflict cu toţi ceilalţi, aşa cum Merry a spus tuturor celor din grupă:

> Toate prietenele mele vor un bărbat care să fie demn de încredere, romantic şi cu care să comunice bine. Noi credem că atunci când doi oameni au o relaţie trebuie să-şi petreacă împreună cea mai mare parte a timpului liber. Jim mă înnebunea petrecându-şi aşa mult timp cu sportul. Duminica dimineaţa eu vroiam să mâncăm împreună, dar el prefera să joace fotbal cu echipa lui. Toate prietenele mele sunt de acord că asta e de nesuportat. De ce nu pot găsi bărbatul potrivit mie? Am fost fericită să-l întâlnesc pe Michael. Ii plăcea să lenevească în week-end-uri, ca şi mie. Dar nu-1 puteam determina să vorbească despre el însuşi. Eu i-am spus totul despre mine, dar el nu-şi putea deschide sufletul în faţa mea. Eu vroiam să ştiu totul, dar el evita să stea de vorbă. Prietenelor mele nu le venea să creadă că

poate fi aşa. De ce nu sunt bărbaţii în stare să fie cum trebuie? Dacă le spuneam ce vreau, ar trebui, cel puţin, să încerce. De ce nu înţeleg ei acest lucru? De ce nu pot fi mai sensibili? Dacă ţii la cineva, trebuie să vrei să fii cu ea, corect?

Greşit! Bărbaţii sunt judecaţi şi condamnaţi de jurii formate din femei, care nu au altceva mai bun de făcut decât să stabilească standarde nerealiste despre viaţa în doi. Mai bine ar lăsa lucrurile să curgă în voia lor şi, fie s-ar obişnui cu obiceiurile bărbatului, fie ar găsi pe altcineva. Nimeni nu poate avea tot de-şi doreşte. Este imposibil. Este mai sănătos să ai şi alte interese în afara Lui. Adesea, consumăm prea multă energie cu El şi nu destulă cu noi înşine. Această situaţie poate să se schimbe!

Să cheltuieşti inutil energie pentru a decide cum trebuie să fie bărbaţii, nu ne duce nicăieri. Cred că un mare procentaj dintre femei au probleme cu bărbaţii pentru că nu-i acceptă aşa cum sunt. (Vezi cap. 16). Tot ceea ce fac ei ne scoate din minţi. Este un cerc vicios. Petrecem o mult prea mare parte din timp încercând să-i schimbăm pe bărbaţi, în loc să folosim acest timp ca să găsim noi modalităţi de a ne simţi bine. Devenim frustrate, nervoase etc. Apoi ajungem să fim disperate. Dăm prea mare importanţă la ceea ce nu ne place şi ne văităm mereu. Astfel bărbatul devine în ochii noştri un ticălos. Nu există cale de mijloc. Dar, de fapt, cine are probleme?

Fobie acceptată sau numai fobie ?

Bărbaţii nu se pot îndrăgosti după anumite scheme. Ei încearcă să se simtă bine şi văd ce se întâmplă. Orarul pe care, uneori, li—l prezentăm poate fi o sursă de resentimente. Bărbaţii nu fac analiza relaţiilor lor, aşa cum, adesea, pur şi simplu nu înţeleg de unde adunăm semnalele negative. Când se confruntă cu nevoile noastre, renunţă şi cine-i poate condamna? Am ascultat uimită povestea lui Sharon:

> Mă întâlneam cu Phil de un an. Eu stabilisem înainte cum ar trebui să fie o relaţie după o anume perioadă de timp. După şase luni, i-am spus că mă aşteptam să fie mai deschis cu mine şi să-mi spună mai multe despre viaţa lui. în fond, se presupune că atunci când eşti cu cineva împreună de nouă luni trebuie să-i împărtăşeşti mai mult din trăirile tale. El a încercat, dar, după un an, i-am spus că ar trebui să ştiu ce intenţii are cu mine. La urma urmei, eram împreună de un an! Phil mi-a spus că nu prea ştie ce să-mi spună. N-am putut să accept aşa ceva şi am rupt relaţia. Nu vroiam să-mi mai pierd timpul. Aşa am făcut în toate relaţiile mele. Bărbaţii trebuie să înţeleagă la ce mă aştept în diferite etape ale relaţiei noastre. Nu ştiu de ce ei fac ca totul să fie aşa de dificil.

Oare de ce nu putem învăţa să ne relaxăm şi să ne simţim bine? Nu e normal să ne aşteptăm ca regulile pe care noi le aplicăm emoţiilor altora să funcţioneze conform planului. Inimile nu pot fi programate, nu sunt ca nişte ceasuri care după un an ating semnalul de „iubire eternă". Presiunea pe care o facem asupra bărbaţilor îi determină adesea să ia o poziţie defensivă pentru că sunt lipsiţi de libertatea de care au nevoie. Opoziţia lor la cererile, nevoile şi inabilitatea noastră de a-i accepta cum sunt, ne fac pe noi să înnebunim pur şi simplu.

Cum îi determinăm pe bărbaţi să mintă

Uneori, însăşi „agenda" noastră este un motiv pentru bărbaţi să mintă. Spun că mint pentru a se proteja. Au ajuns în situaţia să mintă în urma unor experienţe cu alte femei dina-

intea noastră, sau chiar cu noi, şi. adesea, ei evită adevărul pentru că nu sunt siguri că-1 putem suporta. în plus, fiind ticăloşi, bărbaţii pot fi şi laşi. Fiindcă ei nu au talente poliţieneşti cum avem noi, bărbaţii evită confruntările emoţionale cu orice preţ. Jass a explicat aceasta într-o grupă mixtă:

> Din copilărie am început să spun *da* femeilor şi să fac de fapt ce vreau eu. De câte ori spuneam adevărul, mama mă certa. Vroia să fac totul cum spunea ea. îmi interzicea să mai fac lucrurile despre care îi povesteam. Aşa am înţeles că lucrurile pe care nu i le spuneam, nu aveau cum s-o mai supere.
>
> Eram foarte direct cu femeile cu care mă întâlneam, dar ele reacţionau negativ. Mă înnebunea să văd cum toate voiau să fac ce spun ele, exact ca mama. Aşa că m-am obişnuit să spun adevărul pe jumătate ba, câteodată, chiar mai puţin de jumătate. Asta îmi făcea viaţa mai uşoară şi era mai bine decât să fiu admonestat ori de câte ori făceam ceva ce nu era aşa cum ar fi vrut ele. Aşa am ajuns acum să nu mai spun adevărul întreg niciodată. Nu-mi place aceasta, dar nu am încotro.

Desigur, nu sunt de acord cu minciuna, dar uneori atitudinea şi felul în care reacţionăm la adevărul spus, nu le oferă bărbaţilor altă alternativă decât minciuna. Eul nostru adesea negativist, suspicios, trebuie să-şi asume cel puţin parţial responsabilitatea minciunilor spuse de bărbaţi. Ei recunosc că, adesea, ezită să le spună soţiilor şi prietenelor adevărul pentru că ele îi pot înţelege greşit. Când nu înţelegem comportarea şi acţiunile unui bărbat, putem reacţiona negativ la adevăr. Aşa că bărbaţii preferă să mintă decât să rişte o ceartă în legătură cu ceva considerat a fi fără importanţă.

Să minţi nu e un lucru bun, dar gândeşte-te puţin. Poţi să

spui fără să minţi că niciodată nu ai făcut caz când bărbatul tău a spus adevărul în legătură cu ceva ce te deranja? Adesea, devenim posesive, sau ne simţim ameninţate dacă partenerul nostru vrea să-şi petreacă seara cu altcineva decât noi. Nu înţelegem această nevoie a lui, deci ce facem? Ne luăm la ceartă şi dăm alte proporţii celor spuse de el. Un exemplu este povestea lui Gwen:

> Când am început să mă văd cu Lenny, îşi petrecea timpul cu Pam, o fostă colegă de şcoală, cu care se vedea regulat. Am devenit geloasă şi am făcut o zarvă grozavă când am văzut-o. Nu înţelegeam de ce trebuie să se vadă cu o altă femeie şi i-am cerut să înceteze să se mai întâlnească cu ea. I-am creat momente dezagreabile şi a trebuit să renunţe la întâlnirile cu Pam. A început să se vadă cu prieteni bărbaţi şi m-am simţit mai în siguranţă. Câteva luni mai târziu, am aflat că, de fapt, mă minţise şi continuase să se vadă cu Pam tot acest timp. Am fost rănită pentru că m-a minţit. Mi-a spus că i-a fost mai uşor să procedeze aşa decât să spună adevărul.

Am vorbit cu Lenny despre ce s-a întâmplat. Iată ce mi-a spus:

> Eu şi Pam eram doar prieteni. Nu era o relaţie între un bărbat şi o femeie. Gwen era geloasă pe ea şi eu nu puteam să-i menţionez numele fără ca Gwen să nu se enerveze. N-a fost corect ca Gwen să-mi ceară să nu mă mai întâlnesc cu o prietenă din şcoală. Aşa că am făcut-o să creadă că mă întâlnesc cu alţi prieteni. Aşa am potolit-o şi relaţia noastră a mers mai bine. Nu mi-a plăcut că am minţit-o, dar nu-mi plăcea nici să mă tot bată la cap. Femeile fac aceasta adesea.

Ne fac viața mizerabilă când spunem adevărul. Nu pledez pentru minciună, dar nici nu pot accepta să mi se sară la gât când spunem cinstit cum stau lucrurile.

Nesiguranța poate să ne facă să ne simțim amenințate de lucrurile care se petrec în viața bărbaților noştri. De obicei, când un bărbat spune adevărul înseamnă că nu are nimic de ascuns. Dacă nu acceptăm aceasta, îl putem încuraja să ne mintă. Dacă acum nu acceptăm lucruri din viața lui care nu ne plac, se poate întâmpla să nu le mai ştim, deşi ele continuă să se petreacă. Bărbații nu trebuie să renunțe la viața lor pentru noi, chiar dacă noi renunțăm la viața noastră pentru ei.

într-o grupă formată numai din bărbați, Judd a spus că simte că a vorbi cu o femeie nu are nici un rost.

Alți bărbați au fost de acord, imediat, întrebându-mă cum ar putea ei să mai spună adevărul dacă atunci când au făcut-o replica pe care au primit-o a fost; „rahat". Judd a explicat:

Eu joc fotbal cu o echipă de la serviciu şi într-una din serile pe care urma să le petrec cu Suzi a fost programat un joc foarte important. I-am spus că nu pot veni la întâlnire şi am invitat-o să vină la partidă, iar ea s-a supărat. *Ce voi face dacă tu nu vii? Nu înțeleg de ce nu poți să lipseşti de la meci. Vinerea e noaptea pe care noi o petrecem împreună.* Dar sâmbătă, duminică şi marți? Şi totuşi şi-a ieşit din pepeni pentru că n-am renunțat la joc. I-am spus că după meci voi fi cu ea, iar ea mi-a replicat că aceasta se va întâmpla probabil la ora şase dimineața. Următoarea dată când am avut meci, exact într-o noapte când trebuia să fiu cu Suzy, i-am spus că stau până târziu la serviciu. A acceptat aceasta mai uşor. Deci, ce pot face? Să fiu zdrobit de fiecare dată când mă abat de la programul stabilit? Să mă supun unui interogatoriu

de câte ori încalc regulile? Suzy nu e prima care procedează aşa. Dacă nu vor ca noi să mințim, femeile trebuie să accepte adevărul pur şi simplu.

Şi alți bărbați au poveşti asemănătoare. Aşadar, pe cine să învinovățeşti? Suntem noi îndreptățite să facem reguli? Să-l judecăm pe partener? Să-l pedepsim dacă se abate de la regulile stabilite de noi? Insist asupra onestității în relațiile mele şi am auzit o groază de lucruri care nu mi-au făcut plăcere. Prefer însă să le aud şi să ştiu ce se întâmplă, decât să mă întreb ce anume nu-mi spune. Uneori trebuie să-mi muşc limba ca să nu fac vreun comentariu sarcastic şi să nu-mi exprim nemulțumirea pentru că ştiu că trebuie să-i accept viața aşa cum e ea. Dacă nu-mi place ce aud, am întotdeauna posibilitatea să aleg varianta despărțirii. Dar niciodată nu aleg varianta de a-i interzice să facă ceva ce mie nu-mi place. îmi exprim părerea o dată, fără emoție, de-a dreptul şi apoi decid dacă vreau să continui sau nu. Nu există a treia posibilitate. Negativismul îl forțează pe bărbat să aleagă una din cele două posibilități: fie să mintă, fie să plece. Dacă ascultăm fără să judecăm e posibil ca el să aibă atâta încredere în noi, încât să spună cinstit totul. Dacă ne supărăm şi încercăm să-l manipulăm când spune adevărul, trebuie să ne pregătim să nu-l mai auzim întotdeauna.

Ce **preferați** să **fiți, prietena sau medicul lui terapeut?**

înțeleg din diferite întâmplări că bărbații pot fi categorisiți după rănile cicatrizate din copilăria lor, din relațiile anterioare sau din orice alt lucru pe care nu-l pot controla. Deci, iată unde am ajuns, cu bonete de asistente medicale pe cap, gata să-l ajutăm, să-l vindecăm, să-l susținem, să-l lăsăm să ne folosească. Prostii!!! Trebuie să avem grijă de NOI, în primul

rând. Problemele lui nu sunt mai importante decât ale noastre. Rănile lui nu dor mai mult decât suferința pe care ne-o cauzează când încercăm să-1 vindecăm. Amy a oferit un bun exemplu la ora de curs:

> Nick era aşa de drăguț când l-am întâlnit prima dată. Inima mi s-a deschis când mi-a povestit că tatăl lui a murit când era mic. Mi-a povestit despre necazurile lui în dragoste şi despre femeile care l-au rănit. Eram decisă să-i şterg durerea purtându-mă afectuos şi drăguț. Uneori, Nick devenea antipatic fără nici o cauză. Mai târziu îşi cerea scuze, spunând că e din cauza a ceea ce suferise din pricina altor femei. Chiar vărsa lacrimi câteva minute.
>
> La început îmi plăcea să văd cum devenea dependent de sprijinul meu. Dar, apoi am devenit paranoică, speriată să nu-1 supăr. Realizasem că, dacă făceam cel mai mic lucru care să nu-i placă, făcea o cădere psihică. Făcea foarte puțin pentru mine cu excepția faptului că-mi spunea că mă iubeşte, când era în toane bune. Eram nefericită aproape tot timpul şi a trebuit să o rup cu Nick. Probabil că se va plânge de mine următoarei lui victime.

Domnii „Modelează-mă" ar trebui să fie atenți. Există limite în a sprijini pe cineva. De cele mai multe ori, femeile nu au nici o limită. Cele mai multe dintre noi adoră ca un bărbat să fie dependent de ele emoțional, crezând că astfel el nu le va părăsi. Chiar vreți să fiți dorite dintr-un asemenea motiv? Chiar vreți să fiți medicul lui terapeut sau mama lui în loc să-i fiți iubite ? Chiar vreți să stea cu voi pentru că este dependent de sprijinul vostru din punct de vedere emoțional? Puteți fi fericite ca actrițe în asemenea scenarii ? Mă îndoiesc!

Mimând jocul de-a suferința

Mulți bărbați sunt îngroziți că pot fi răniți. Chiar şi după o întâlnire care a decurs satisfăcător, un bărbat întors acasă îşi poate aminti ceva care-1 face să se simtă vulnerabil. Te poate vedea ca pe tipul de femeie cu care ar vrea să se căsătorească, numai că nu e pregătit să o facă. E posibil să simtă mult prea curând şi să se teamă de a se îndrăgosti. Bărbații care au fost profund răniți preferă să controleze situația. A-şi deschide sufletul unei femei, a se simți destul de confortabil ca să aibă încredere în ea şi a se bucura de compania ei complet, sunt lucruri care îl sperie. Warren mi-a povestit:

> Era minunat să mă văd cu Janine. Mi-era bine să fiu cu ea. Era drăguță. Puteam, cu adevărat, să stau de vorbă cu ea. De la a doua întâlnire ne-am împărtăşit sentimentele. Mi-a povestit o mulțime despre ea şi eu am făcut la fel. Am fost foarte apropiați în noaptea aceea. Când am ajuns acasă, am intrat în panică de teamă că am fost prea deschis cu ea, prea curând. Janine ştia acum aşa de multe despre mine şi avea încredere în mine. Eu însă nu puteam să mă acomodez cu aceasta şi n-am mai sunat-o. Ea mi-a lăsat câteva mesaje, apoi a renunțat. Asta a fost tot. Ştiam că e o prostie, dar nu ştiam ce să fac.

Când un bărbat ți se confesează noaptea, e posibil ca dimineața să nu poată accepta că a făcut-o. Bărbații ne agață cu un fals sentiment al intimității, împărtăşindu-ne problemele lor. Noi credem că putem să-i facem să se simtă mai bine şi ne place să simțim că cineva are nevoie de noi. Danny ne-a povestit următoarele:

Femeilor le place să-mi asculte problemele. E mai simplu să mă destăinui lor decât prietenilor mei. Ştiu că femeile cu care mă întâlnesc se simt mai con fortabil când le povestesc cum am suferit în trecut din cauza femeilor. Devin mai afectuoase şi fericite când le destăinui necazurile mele. îmi place că aceasta le aduce în patul meu, mai curând! Dar, aproape în acelaşi timp, îmi pierd interesul. Ce-i cu femeile? Uneori mă simt de parcă aş ieşi cu .....

Bărbaţii nu se încred aşa de uşor în femei, încât să se descopere în faţa lor. Când un bărbat întâlneşte o femeie specială lasă, în sfârşit, garda jos şi devine vulnerabil. E mai important pentru bărbat decât pentru femeie. Femeile o fac tot timpul. Noi ne destăinuim mai uşor, aşa că suntem mai obişnuite să fim rănite de cei în care avem încredere. Când un bărbat se destăinuieşte unei femei este o situaţie specială. Aşa că dacă ea îl răneşte, el se poate considera trădat. îl poate determina să nu se mai expună vreodată, având încredere într-o femeie. Aceşti bărbaţi sfârşesc prin a răni pe oricine, într-un efort de a-şi economisi propria suferinţă. Richard a povestit la curs:

Luam totul foarte uşor înainte de a o cunoaşte pe Jody. Ţineam mult la ea. Părea aşa de dulce. I-am fost credincios doi ani ceea ce nu mi se mai întâmplase. Am lăsat-o să mă cunoască aşa cum sunt, nu ca pe un tip arogant cum mă văd ceilalţi. Aveam încredere în ea şi ne împărtăşeam orice. Plănuiam să mă căsătoresc cu ea.

în timpul celui de-al doilea an am lipsit mult din oraş. Nu-i plăcea aceasta, dar o accepta. Când eram împreună era minunat. Am fost şocat când mi-a mărturisit că se întâlnea cu altcineva când eu lipseam din oraş. Aveam aşa multă încredere în ea şi niciodată nu am înşelat-o în călătoriile mele, deşi puteam s-o fac! Am jurat să nu mai am încredere în altă femeie. Credeam în Judy aşa de mult. Ce prost! Acum nu le mai tratez pe femei la fel. Păstrez distanţa. Dacă-mi pasă când le rănesc ? Nu. Este răsplata pentru ce mi-a făcut Judy. Dacă întâlnesc pe cineva de care simt că m-aş putea îndrăgosti, nu o mai caut. Nu vreau să mai fiu rănit din nou.

Richard a devenit vehement în timpul povestirii. Alţi bărbaţi au fost de aceeaşi părere. După ce sunt răniţi fac aproape orice ca să evite suferinţa. Dacă asta presupune să te rănească pe tine o vor face. Deci fii atentă cu bărbaţii care au suferit mult. Pot avea nevoie de mai mult decât tu le poţi oferi în mod confortabil. Prietenele noastre tot timpul se confesează, este în natura femeii să facă astfel. Bărbaţii sunt altfel. Ei pot să lase garda jos într-un moment de tandreţe. Tu poţi avea revelaţia de a vede cât de bine e că el are încredere în tine. Dar în timp (sau în dimineaţa următoare) el poate decide să renunţe la tot pentru că se simte prea expus. Cel mai bun mod de a evita această situaţie este să eviţi conversaţiile intime până în momentul în care îl cunoşti destul de bine pentru a intui care va fi reactia lui.

Bărbaţii, femeile şi terapia

Trebuie să înţelegem o diferenţă cheie între bărbaţi şi femei : terapia. Nu mă refer neapărat la terapie cu un profesionist. Cele mai multe femei au fost într-o formă de terapie încă din copilărie. De obicei, întotdeauna a existat cineva cu care sa vorbească - o soră mai mare, o vecină, mama etc. - deci nu am fost singure în faţa problemelor şi confuziilor noastre. Pe măsură ce am crescut, am avut alături prietene cu care să vorbim. în plus, mult mai multe femei decât bărbaţi frecventează

un terapeut profesionist. Ne-am obişnuit să vorbim despre suişurile şi coborâşurile vieţii noastre. Poate chiar prea mult, dar cel puţin avem o modalitate de a ne elibera de grijile noastre.

Apoi există bărbaţi care au fost învăţaţi să îşi rezolve singuri propriile probleme. Cei mai mulţi bărbaţi pe care-i cunosc şi care au încredere în prieteni, aleg în principal prie-tenifemei. Nici nu le-ar trece prin cap să-şi împărtăşească problemele unor prieteni-bărbaţi. Nu ar fi „bărbăteşte". Probabil că aceşti bărbaţi nu au avut o femeie în preajmă când au fost mai tineri. Aşa că au tendinţa să ţină pentru ei înşişi toate problemele. Preferă să se prefacă că nu au probleme, sperând că vor trece de la sine, decât să le rezolve. Grant a admis următoarele :

> Nu înţeleg cum pot femeile să vorbească cu prietenele lor despre absolut orice. Eu sunt o persoană care ţine la intimitate. Când eram mic nu am avut cu cine să discut. Tata-mi spunea să fiu bărbat ori de câte ori veneam la el plângând pentru vreo problemă. Aşa că m-am obişnuit să-mi rezolv singur orice problemă. Nici măcar în vis nu m-am gândit să-mi împărtăşesc sentimentele unui prieten. La fel s-a întâmplat şi când am crescut. Mi s-ar fi părut nebărbăteşte să arăt că nu-mi pot rezolva propriile probleme. Aş muri înainte de a mă confesa unui prieten. Unele lucruri pur şi simplu nu trebuie rezolvate cu orice preţ. Problemele emoţionale trebuie ocolite. Femeile mă presează să le fac destăinuiri. Chiar nu ştiu că bărbaţilor nu le place acest lucru? Aceasta e pentru femei.

Este mai sănătos să-ţi conştientizezi şi să-ţi rezolvi problemele, decât să le depozitezi într-un colţişor al minţii. Cred că dezechilibrul dintre felul cum bărbaţii şi femeile au învăţat

ă-şi trateze propriul bagaj emoţional contribuie puternic la problemele care apar între cele două sexe. Există un mare număr de femei care au multiple căi de a aborda problemele care le deranjează, femei care intră în relaţii cu bărbaţi a căror concepţie în a-şi rezolva problemele este diferită. Aşa că, aceste femei care practică terapia comunicării, încearcă să dezvolte relaţii cu bărbaţi care le resping. Noi vorbim cu prietenele •si/sau cu un terapeut care ne ajută să ne rezolvăm problemele în timp ce bărbaţii continuă să se sustragă. Şi, iată, ne întrebăm de ce sunt atâtea probleme între bărbaţi şi femei!

A face pe terapeutul nu e un răspuns. Bărbaţii ştiu că atunci când se întâlnesc cu o fată drăguţă, simpatică, grijulie, ei au posibilitatea sâ-şi uşureze povara interioară. Se pot juca cu emoţiile noastre ca să ne manipuleze. Fiţi atente! Decideţi dacă vreţi să fiţi un terapeut sau o iubită. E greu să fii amândouă în acelaşi timp.

Capitolul 6 ÎN CĂUTAREA BĂRBATULUI PERFECT

Dorința oricărei femei este să se mărite cât mai curând cu putință, iar a unui bărbat să stea neînsurat cât mai mult posibil.

George Bernard Shaw (1856-1950) „*Man and Superman* "

Căsătorește-te cu mine - dacă ai destui bani

O femeie cu care eram prietenă mi-a spus că a dat un anunț la un ziar local şi m-a întrebat dacă ghicesc care anunț este al ei. N-am ghicit pentru că nu mă aşteptam ca ea să pună accentul pe „securitate financiară". Ea mi-a spus: „Nu am de gând să lucrez toată viața. Vreau un soț care să mă susțină financiar". Am auzit variații pe această temă de la femei nenumărate care contează pe ajutorul altcuiva să aibă grijă de ele. Suma de bani pe care o câştigă un bărbat este la fel de importantă, dacă nu cumva mai importantă, decât propria lui persoană. Ce le spune bărbaților această atitudine? Le comunică faptul că noi căutăm un întreținător şi că nu e importantă persoana lor ci cât de mult câştigă. Cei mai mulți dintre bărbații cu un elementar simț de conservare nu vor căuta o femeie care-i vrea pentru securitatea financiară pe care o oferă. Aii i-a întrebat pe colegii lui bărbați din grupă dacă au această problemă, explicând:

> Se pare că fiecare femeie pe care am întâlnit-o în ultima perioadă are o listă de cerințe vis-a-vis de un bărbat. Când cunosc pe cineva doresc să ieşim împreună şi să ne distrăm. Vreau să ştiu ce domenii o interesează. Dar femeile încep să pună tot soiul de întrebări personale înainte de a ne cunoaşte cât de puțin: „Ce lucrezi? Ai probleme financiare? Eşti proprietar al apartamentului în care stai? Vrei să ai copii? Cum a fost ultima ta relație?" Pentru mine, aceste întrebări vin prea curând. Adesea, într-o asemenea situație, mă simt de parcă aş fi la un interviu pentru un job, decât la o întâlnire. Mă indispune teribil. Nu vreau să fiu analizat ca un viitor soț înainte de a veni momentul. Aceste întrebări trebuie să vină după ce mă cunoaşte mai bine. Atunci, cel puțin, ştiu că ea e interesată de cine sunt, mai mult decât de câți bani am. Aş putea chiar să-i fac o prezentare succintă ca să economisim timp.

în timp ce Aii vorbea, bărbații din grupă semănau cu acele păpuşi vândute ca suvenir-uri, care dau din cap înainte şi înapoi. Unii erau mânioşi pe femeile care păreau aproape nişte mercenari. Hai să ne gândim puțin. Femeile transmit semnale contradictorii pe măsură ce dețin controlul propriilor vieți. Dorim mai multă independență şi cerem tratament identic. Dar dacă prietenul cu care ne întâlnim nu ne invită la cină, nu-i vom permite să ne mai vadă! Ce le spunem noi bărbaților? Le spunem că standardele noastre se modifică uşor, că optăm pentru egalitate numai când aceasta ne favorizează. Iată cum justifică atitudinea lor femeile care caută bărbați cu bani:

Fran: Sunt obişnuită cu un anume stil de viață. îmi place să mănânc în restaurante scumpe şi să merg în locuri speciale. Am nevoie de un bărbat care să se acomodeze preferințelor mele. Este foarte important pentru mine.

Barbara: Sunt pregătită să mă mărit. Ştiu ce vreau de la un soț şi banii sunt una din

calități. Desigur, vreau să arate bine şi să fie amuzant. Dar, dacă mă întâlnesc cu un bărbat de care sunt atrasă şi el nu are bani încetez să mă mai văd cu el".

Lornaine: Vreau să mă căsătoresc şi să am copii, îmi doresc un bărbat rezonabil, care să stea destul de bine din punct de vedere financiar pentru a veni în întâmpinarea acestor nevoi.

Bărbații ştiu de ce unele femei sunt nerăbdătoare. înțeleg că portofelul poate fi mai important decât persoana lor, ceea ce creează greutăți în a avea încredere în cineva. Aceasta îi face să fie mereu în gardă. Gerald a spus în clasă:

Vreau, cu adevărat, să am o relație stabilă. Dar mi-e frică să-mi deschid sufletul până nu sunt sigur de motivația ei. Mulți țini ar deveni mai încrezători mai curând, dacă n-ar avea în subconştient îndoiala cu privire la cum este, de fapt, femeia pe care o întâlnesc. Dacă mă îndrăgostesc de o femeie care mă face să simt că eu sunt acela cu care ea vrea într-adevăr să fie, omul care îi poate oferi securitate, sunt al ei! Altfel, nu dau frâu liber sentimentelor.

Charlton a adăugat: „Femeile cu care mă întâlnesc nu cred, dar îmi doresc, cu adevărat, să mă căsătoresc. Nu vreau s-o fac numai ca să fiu căsătorit. Ştiu o mulțime de bărbați care simt aşa! „Puțini vor să fie numai tichetul de masă al cuiva. A găsi un bărbat care să fie mulțumit de cariera sa e un scop mai sănătos şi mai realist decât a găsi unul care câştigă foarte mult. Cu siguranță, nu mi-aş dori un partener care face totul numai pentru câştig şi pe care îl interesează numai în

mica măsură, munca sau progresul său. Un bărbat căruia îi place munca lui poate fi mai atrăgător pentru că este, de obicei, mai fericit şi mai interesant. în general, nu este recomandabil să tratezi fiecare întâlnire ca pe o încercare grea în drumul spre căsătorie. Ia-o mai uşor, simte-te bine. Dacă acum esti atrasă de banii lui, nu-1 cataloga drept „ticălos" mai târziu, nimici când, fiind căsătorită cu el, eşti nefericită.

Tic, tic, tic: ceasul biologic

Acest subiect este dificil pentru mine. Le spun bărbaților nu avem dreptul să judecăm o femeie pentru că vrea să aibă un copil, chiar dacă dorința ei pare irațională. Nu am dreptul lac aceasta pentru că Dumnezeu m-a binecuvântat deja cu o fiica**.** Bărbații nu au dreptul să judece pentru că ei se pot că-satori cu o femeie mai tânără şi pot avea copii chiar dacă sunt In vârstă. Femeile singure nu au aşa multe variante. Pe măsură ce anii trec fără perspectiva unui tată pentru copiii lor, unele femei intră în panică. Julia a admis că:

îmi doresc cu disperare un copil. Am 38 de ani şi nu ştiu cât mai am de trăit. Sunt prea bătrână, dar m-aş căsători ca să am un copil. Am ajuns să văd bărbați peste tot. Sunt în căutarea unui tată pentru copilului meu şi ştiu că nu aşa trebuie să procedez. Dar ce pot face? Sunt în situația în care m-aş căsători cu orice bărbat care ar avea slujbă şi ar putea să mă întrețină pe mine şi pe copil. De obicei, mă îndrăgostesc de țipi sexi. Acum, caut un tip fertil. Nu e aşa că-i groaznic?

Julia trece prin ce au trecut multe femei. Pare că timpul zboară când o femeie vrea un copil, dar căsătoria pentru singurul motiv de a avea un copil n-o face fericită pentru mult timp, pe termen lung. Căsătoria cu un bărbat pe care nu-1 iu-

beşti nu este o satisfacţie, măi ales în acele nopţi când copilul plânge şi o înnebuneşte. Este o mare deziluzie. Aş dori să existe o soluţie rezonabilă în afara aceleia de a învăţa să accepţi că poate nu vei avea un copil. Dar să mergi la vânătoare de bărbaţi, într-o cursă contra cronometru, cu siguranţă, nu e o soluţie. Când ajungi să fii nerăbdătoare să ai un bărbat, de obicei, nu îl mai poţi atrage pentru că se vede din modul în care te comporţi. Chiar atunci când crezi că-ţi păstrezi sângele rece şi îţi maschezi anxietatea, tot se vede. Ceasul ticăie ca şi crocodilul lui Peter Pan şi, întocmai ca şi căpitanul Hook, cei mai mulţi bărbaţi vor fugi de tine mâncând pământul. Am învăţat că sunt mai aproape de a câştiga ceea ce vreau când nu mă agit pentru asta. Chiar dacă mori de dorinţă să ai un copil, încearcă să accepţi, pentru propria ta linişte, că dacă ţi-e dat să ai îl vei avea. Dacă eşti neliniştită că nu se întâmplă crezi că se va întâmpla? Am sfătuit câteva femei să meargă la un terapeut care să le ajute să coopereze. Terapia te poate ajuta să accepţi că e posibil să nu găseşti un bărbat la timp. De asemenea, te poate ajuta să vezi că ai şi alte opţiuni. Femeile singure au copii, sau adoptă unii. Dacă vrei o familie tradiţională, aceste soluţii nu ţi se potrivesc, dar oricât de greu ar fi, trebuie să accepţi că nu toate femeile găsesc un bărbat cu care să aibă un copil. Dacă accepţi situaţia, se poate întâmpla să obţii ceea ce vrei. Ieşind cu bărbaţi numai ca să te distrezi, viaţa ta va curge mai natural. Creându-ţi o viaţă pentru tine, concentrându-te să fii fericită, s-ar putea să-l atragi pe bărbatul pe care-I cauţi.

Bărbatul perfect şi alte fantezii

Ai cunoscut, vreodată, vreun cuplu care să aibă tot ceea ce ţi-ai dori tu de la o relaţie? Cuplurile, pe care le-am cunoscut şi care păreau să fie fericite la modul ideal, de obicei au sfârşit prin divorţ. Niciodată nu poţi şti ce se petrece în spatele uşilor închise. Cunosc însă câteva cupluri în care ambii parte-

ncri se consideră fericiţi şi binecuvântaţi, deşi nu fac dragoste in fiecare noapte. Existenţa lor nu e o idilă permanentă şi nici nu se înţeleg bine întotdeauna. Dar se iubesc şi se respectă unul pe altul destul încât să se accepte, în ciuda diferenţelor şi imperfecţiunilor. Sunt destul de inteligenţi să aprecieze ceea ce găsesc unul la celălalt. Dar cele mai multe femei doresc mai mult. Marcia s-a plâns în clasă:

> Ce **e** rău în a-ţi dori totul? Părinţii mei de abia erau politicoşi unul cu altul. Eu vreau mai mult, o relaţie plină de romantism. Vreau un bărbat care **să** mă adore fără limite, care să-mi aducă flori şi să vrea să facem dragoste mereu. Vreau să fiu răsfăţată. Nu e deloc nerealist să încerci să găseşti bărbatul perfect. Vreau ca aceasta să fie posibil. Alte femei au astfel de bărbaţi, nu-i aşa? Cel puţin aşa sper eu.

Prea multe dintre noi vor perfecţiune. De aceea creează acele agende de care am mai vorbit. Dar nu e aşa în viaţa reala**.** Nimeni nu e perfect. Noi îl vrem pe Făt Frumos dar sfârşim prin a avea un broscoi. Şi indiferent de cât de des îl sărutăm, broscoiul nu se va transforma în Făt Frumos. Aşa că ne simţim înşelate, încercăm să-l transformăm (fără succes), sau căutăm un alt broscoi care ar putea fi prinţul nostru. Dar nu există Făt Frumos. Nici o persoană sau relaţie nu poate avea tot ce-şi doreşte. Nici un bărbat nu ne va îndeplini toate aşteptările. Trebuie să identificăm la un bărbat acele calităţi care pentru noi sunt cele mai importante şi să învăţăm să acceptăm câţiva „negi" pe care am fi preferat să-i evităm.

Spălarea creierelor de către mass-media

De unde ne vin toate aceste speranţe? Am crescut vrtzându-i pe părinţii noştri trăind permanent într-un extaz ro-

mantie? Mă îndoiesc. Au fost membrii familiei noastre, vecinii sau prietenii apropiaţi exemple de căsătorie perfectă? Probabil că nu. Deci, dacă realitatea nu produce un model pentru tipul de relaţie perfectă pentru care ne luptăm, de unde ne vin aceste idei? Din romane, filme, soap opera[1] etc. Bărbatul perfect poate fi un personaj fictiv!

Când eram copii prietenele mele şi cu mine spuneam că nu ne-am dori căsătorii ca ale părinţilor, care păreau să se plictisească împreună. Plănuiam să ne îndrăgostim aşa cum se întâmplă în filme. Soţii noştri trebuiau să fie întotdeauna romantici, credincioşi şi atenţi. Ne doream să fim precum cuplurile din programele de publicitate. Când am mai crescut, citeam cărţi care susţineau sus şi tare cât de perfect poate fi un bărbat în dragoste. Da, am fost convinse că aşa trebuie să se petreacă lucrurile între un bărbat şi o femeie. Eu şi prietenele mele am fost prevenite de aceste fantezii.

Dar asemenea idile şi asemenea bărbaţi există numai în fantezie. Debora a povestit:

,v

> îmi place să merg la filme. Acolo vezi bărbaţi adevăraţi. îmi place în special Tom Cruise. Poţi spune că ar fi soţul perfect. Pare aşa de drăguţ. Merg la toate filmele lui. De ce nu întâlnesc bărbaţi ca el? De ce nu înţeleg bărbaţii că femeile îi vor mai romantici... mai grijulii... mai sinceri? Uneori simt că sunt gata să sar, pe ecran, sau să intru într-o carte numai ca să fiu eu doamna care trăieşte experienţa de a întâlni un bărbat perfect. Unde sunt toţi aceşti bărbaţi ? Bărbaţii pe care-i întâlnesc sunt aşa de.... de...

Deborah nu găsea cuvântul potrivit ca să-şi termine propoziţia, aşa că o fac eu: uman. Cu alte cuvinte ei sunt imperfecţi şi au toate acele calităţi pe care nu le dorim la bărbatul nostru. Credinţa că un bărbat poate fi perfect, produce o presiune serioasă asupra individului obişnuit. El nu poate trăi la nivelul aşteptărilor noastre. Iată ce a spus Joe:

> Mă întâlneam cu Rachel până de curând şi credeam că lucrurile merg bine dar a început să mă preseze pentru că nu eram ... cred... perfect. Se enerva când nu eram drăgăstos cu ea în timpul unui meci de baschet e problema ei? Eram cu ea, nu-i aşa? Aş fi putut să urmăresc meciul cu prietenii, dar eu am vrut să-1 văd cu ea. Ea se plângea că nu sunt destul de romantic, destul de atent... că nu sunam destul de des. Ce e asta „destul de"? Ţineam la Rachel şi îmi dădeam toată silinţa. O sunam când puteam... când aveam ceva să-i spun. Ea dorea să stau lipit de telefon când eu aveam treabă de făcut.
>
> Citeşte prea multe din afurisitele alea de romane. De acolo îi vin ideile. în final, am renunţat să o mai caut pentru că nu puteam fi omul pe care şi-1 dorea. Nu-mi imaginez că cineva ar putea să fie astfel.

Mi-a trebuit aproape o viaţă întreagă ca să realizez că părinţii mei au avut o căsătorie de invidiat aproape 50 de ani. încă se ţin de mână şi se sărută. Niciodată nu am considerat căsătoria lor romantică sau perfectă. Se ceartă frecvent şi se plâng unul de altul. Dar ar face orice unul pentru celălalt. Iluziile create de cărţi, de TV şi de filme deformează realitatea, arătând că toţi oamenii sunt romantici şi toţi bărbaţii plini de pasiune. Bărbaţii fictivi devin visul oricărei femei. Dar trebuie li ne trezim din vis. Cartea aceasta nu te-a trezit încă?

Ascultă cu atenţie. încetează să mai aştepţi clonele lui Fabio sau Tom Cruise, Brad Pitt sau Luke Perry să apară în viaţa voastră. Şi ei pot fi măgari. E imposibil să dezvolţi şi să

[1] Soap opera = telenovelă. 84

menţii o relaţie perfecţii aşa cum o creează autorii scenariilor de film. Te poţi bucura un timp de ea, dar nu durează, decât rar. Nici un bărbat nu poate să se concentreze aşa de mult asupra iubirii pentru o femeie şi să-şi păstreze simţul de autoconservare în acelaşi timp. Cum poate un bărbat care lucrează din greu toată ziua să fie perfect atent la toate nevoile soţiei ? Nick e de acord cu mine:

> Constant, soţia mea mă acuză că nu o scot în societate prea des. Lucrez şase zile pe săptămână conducând un restaurant ca să am bani pentru ea şi fiica noastră. Când ajung acasă sunt obosit, stors... kaput! Nu prea mai am ce să ofer. Margo o ia ca pe o ofensă personală. Nu înţelege cât de mult o iubesc... şi cât de mult mi-ar place să am mai multă energie. Şi se plânge că nu-i dau atenţie destulă în timp ce sunt epuizat. Ce pot face? Nu face decât să ucidă căsătoria noastră.

Vrem să muncim. în fond, în filme bărbaţii vin acasă după o lungă zi de muncă şi fac dragoste toată noaptea. De ce soţii noştri nu pot fi aşa? Garanta că după un timp am considera un asemenea tip plictisitor. Jessie ne-a povestit următoarea istorie:

> Credeam că am dat peste domnul Perfectisim când l-am întâlnit pe Charles. Era frumos şi dulce. Era, de asemenea, extrem de romantic. Eram în al nouălea cer. Dar, am observat că era pentru toţi la fel. Cunoscându-1 mai bine am realizat ce echilibru fragil avea. Charles îmi era foarte devotat, dar, după un timp, aceasta nu a mai contat. Mi se părea că-mi face pe plac doar ca să fac cu el...ştiţi, ce fac femeile cu bărbaţii. Mi s-a făcut silă. Prefer să fiu cu un bărbat mai puţin romantic dar puternic. Cred că puţin romantism din partea unui om puternic e mai tentant decât mult romantism din partea unuia slab de caracter.

întotdeauna au loc astfel de schimburi. Chiar dacă primeşti ceea ce crezi că vrei, tot vor fi lucruri de care să te plângi. Fiţi realiste. Apreciaţi un bărbat bun când îl întâlniţi. Ultimul meu prieten era mai mult o fire practică decât romantică. Când îmi doream flori îmi aducea un filtru pentru apă. Mulţumesc lui Dumnezeu că sunt destul de inteligentă ca să apreciez corect acest lucru. Florile sunt mai romantice, dar un filtru este mai sincer. Ideal ar fi fost să le primesc pe amândouă, dar aceasta este viaţa.

Poate acesta va fi diferit

Ştim ce s-a întâmplat cu ultimul tip care ne-a dezamăgit. Ne amintim şi de cei dinaintea lui, de asemenea. Suntem inteligente şi cunoaştem semnele, simptomele, direcţiile. Şi totuşi, aşa de mult dorim să-1 întâlnim pe domnul Perfecţiune că nu învăţăm din greşelile anterioare. Sperăm că fiecare nou tip pe care-1 cunoaştem nu va fi un „măgar" şi-i oferim o şansă rugându-ne „Doamne, să fie diferit de această dată!" Cel mai adesea aceasta nu se întâmplă poate şi fiindcă m-am învăţat că „Toţi bărbaţii sunt măgari, până la proba contrarie". Ne implicăm total înainte de a ne convinge că merită.

Obişnuiam să mă autoconving că fiecare bărbat pe care-1 cunoşteam va fi, cumva, diferit de ceilalţi care m-au dezamăgit, întotdeauna, el părea special la început! De ce să-1 amendez pe el pentru că ceilalţi au fost măgari? Domnul Perfecţiune se transforma inevitabil într-un Măgar. Am ajuns la punctul în care fiecare bărbat pare a fi clona celor dinainte. Ce descurajant! Dacă mi-aş schimba modul de abordare, poate lucrurile s-ar desfăşura altfel. Dacă aş porni de la „toţi bărbaţii..." poate le-aş oferi ocazia să dovedească că nu toţi sunt astfel.

PARTEA A DOUA

SEXUL ŞI MĂGARUL UNIC

Capitolul 7
A GÂNDI CU PARTEA NEPOTRIVITĂ A CREIERULUI

Nu trebuie să laşi sexul să înlocuiască iubirea,
dar nici iubirea fără sex nu e întreagă.
Mary McCarty

PLÂNGERE
De ce bărbaţii se gândesc la sex tot timpul

Bărbaţii pot deveni pe de-a-ntregul măgari când e vorba de sex. Testosteronul, care ştim că e responsabil de comportamentul sexual, este mai concentrat la bărbaţi decât la femei. Fizic, bărbaţii au nevoie de sex mai mult decât noi, femeile. Când unicul scop este satisfacţia sexuală, îţi spun ceea ce îţi doreşti să auzi şi te tratează exact aşa cum vrei tu să fi tratată. După ce au obţinut ce şi-au dorit, pot să dispară, fără să se uite înapoi. La unii, comportamentul din pat e total diferit de cel din afara lui. Le place să te facă să te simţi bine, dar te uită total după ce partida s-a terminat. Problema e că prea mulţi bărbaţi gândesc cu partea proastă a creierului lor.

Bărbaţii pot fi monştrii cu două capete depinzând de ceea ce îi conduce: capul sau sexul. Se pot arunca asupra ta foarte repede, dacă le e permis, şi dispar la fel de repede când capul preia controlul. Dacă le permiţi să intre în patul tău rapid, trebuie să fii pregătită pentru o despărţire la fel de rapidă.

Erecţia mă determină să mă comport altfel

Când bărbaţii simt nevoia să fie satisfăcuţi sexual, se gândesc exclusiv să atingă acest obiectiv. Cu femeile nu se

întâmplă la fel, deşi şi noi ne dorim sex. Uneori, ne urcăm pe pereţi de dorinţă. Sunt sigură că multe dintre noi sunt la fel de dornice ca şi bărbaţii. Dar, oricât am încerca, nu ne putem pune în pielea bărbaţilor sau, hai să zicem, în pantalonii lor, ca să vedem cum e să ai această probă vizibilă a dorinţei sexuale. Probabil e mai dificil să te descurci cu aşa ceva. Brett a admis următoarele:

> Nu mă pot controla. Uneori când zăresc picioarele lungi ale femeilor, când intuiesc ce-i sub o fustă scurtă, nu mă pot controla şi intru în erecţie. Nu pot face nimic în legătură cu asta. De cele mai multe ori vine de la sine. Uneori rămân astfel pentru o vreme. Femeile nu înţeleg ce dureros poate fi. Aşa că, atunci când devine foarte greu de suportat, doresc să mă eliberez. Dacă Dumnezeu n-ar fi vrut să ne permită să facem sex, nu ne-ar fi dăruit capacitate de erecţie. Când întâlnesc o femeie şi reuşesc să o încânt, facem sex şi sunt satisfăcut. N-am răbdare pentru „romantisme". Folosesc asta numai ca să le aduc pe femei în patul meu. După aceea, romantismul nu mai e necesar. Şi ce-i cu asta?

Mulţi bărbaţi sunt de acord că „dulcegăriile", „romantismele", complimentele sunt un bun preludiu pentru sex. Spun adesea ce dificil poate fi când, intraţi în erecţie, nu se pot elibera. Gregory a adăugat:

> Uneori o situaţie sau imagine mă obsedează. Poate fi o femeie, o scenă dintr-un film o fantezie nouă, orice. Mă gândesc toată ziua la ea şi de fiecare dată intru în erecţie. Nu mă pot controla. încerc să mă gândesc la altceva, dar nu mă ajută întotdeauna. Continui să doresc să fiu cu o femeie. Este o nevoie fizică cauzată mental. Nu ştiu de ce. Dacă aş avea ocazia, aş face tot să fiu cu o femeie. Ar fi cea mai bună eliberare. Şi de ce să nu le dăm ceea ce vor? îşi doresc bărbatul din noi, îl au, dar aceasta nu poate dura o noapte întreagă.

Trup puternic, creier slab

Sexualitatea bărbaţilor este tratată adesea cu multă stimă. Părţile lor intime au fost uneori imortalizate. Bărbaţii au „bijuterii de familie", pe când noi „ceva... jos". Despre o femeie cu personalitate se spune că are „coaie". Nu am auzit astfel de „metamorfoze" în legătură cu organele sexuale feminine. Societatea a permis bărbatului să-şi etaleze sexualitatea. Femeile trebuie să fie nişte subtile, nişte „doamne". Bărbaţii îşi poartă sexualitatea ca pe o insignă de onoare. Femeile vorbesc doar în şoaptă la urechea prietenelor despre ea. Pentru bărbaţi **e** normal să-şi exprime nevoile legate de sex. Abia în ultima vreme s-a discutat mai liber despre nevoile femeilor.

Când un bărbat îşi etalează libidoul este considerat un macho, afirmare iar asta e o catalogare foarte pozitivă. Când o femeie vorbeşte despre nevoia ei de sex este privită ca o prostituată, sau ceva pe aproape. Fiindu-le aproape idealizate, valorile sexuale, bărbaţii sunt încurajaţi să se lase conduşi, uneori, nu de cap ci de sex. Şi femeile se întreabă de ce întâlnesc aşa de mulţi bărbaţi preocupaţi de nevoile lor sexuale.

Creierul este centrul fiinţei noastre. De obicei gândim folosind creierul. îl folosim să facem alegerea cea mai bună. Aşa că atunci când bărbaţii gândesc cu sexul nu iau cea mai inteligentă hotărâre. Cel mai potrivit mod de a aborda problema sexualităţii bărbaţilor este să o înţelegem de la început şi să ne apropiem de ea cu ochii mari deschişi. Trebuie să încercăm să nu fim prea justiţiare. Dacă bărbaţii pot merge în di-

recția pe care le-o indică penisul lor în erecție şi se descurcă aşa, de ce nu? Nu e, neapărat greşit dacă ei acționează sub imboldul intereselor sexuale, atâta timp cât ne tratează corect. Numai noi decidem dacă ne culcăm sau nu cu ei. Dacă ținem minte că „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie" aceasta ne poate ajuta să decidem ca mai întâi să-1 cunoaştem în afara patului şi abia apoi să ne culcăm cu el.

PLÂNGERE De ce bărbații nu tratează sexul în mod serios?

„Dar era atât de iubitor în pat"

Bărbații şi femeile fac dragoste din motive diferite. Cineva mi-a spus că bărbații fac dragoste cu sexul, pe când femeile fac dragoste cu inima. în multe cazuri acesta e adevărul. Bărbații vor să facă dragoste mai mult din rațiuni fizice, pe când femeile aşteaptă să-şi satisfacă nevoile emoționale. Dorim să fim îmbrățişate, atinse, iubite cu tandrețe. Ne plac sărutările, măgulirile, cuvintele frumoase. Bărbaților le place actul sexual. în timp ce noi ne gândim ce minunat e să faci dragoste cu el, el se gândeşte ce minunat e să „prindă ceva" sau „s-o pună".

Când partida de sex s-a terminat bărbatul opreşte „agre-, gatul", pe când femeja vrea ca starea romantică să se prelun-! gească. Marvin a spus:

i

îmi place să fac sex. îmi place să găsesc o femeie căreia să-i placă să facă sex. Nu trebuie să o fac cu o , femeie care vrea o relație serioasă. Aş vrea ca femeile să fie mai degajate în legătură cu sexul şi să se bucure de el pentru sentimentele pe care le poate da. 1 Sexul poate aduce aşa multă bucurie, dar femeile f **Strică** totul când iau totul în serios după. Vreți sfatul \ 94

meu? Relaxați-vâ şi bucurați-vă! Nu vă mai gândiți aşa de mult.

De unde să ştii ce gândeşte un bărbat? Aşteaptă să-1 cunoşti bine înainte de a-i sări în pat. Eu vă recomand să nu faceți sex cu un bărbat până nu-1 cunoaşteți bine, dacă doriți mai mult decât simpla satisfacție fizică. Cu cât aşteptați mai mult, cu atât creşte şansa ca el să vrea să vă vadă pentru că vă place ca persoană, iar nu pentru că este excitat. Toți bărbații sunt ticăloşi, până dovedesc contrariul. Dați-le ceva timp.

In timp ce bărbații se gândesc la eliberarea energiei prin sex, noi, femeile, putem ținti dincolo de aceasta. Dar asta nu e valabil pentru toți bărbații şi nici pentru toate femeile, de altfel. Trebuie să subliniez că dacă bărbații au o perspectivă diferită de a noastră asupra sexului, asta nu-i face neapărat nepotriviți sau răi! Vă rog acceptați aceasta. Chiar dacă ne place sau nu, bărbații au şi ei dreptul să aibă anumite nevoi. Ei pot avea intenții bune fie că noi le vedem sau nu.

Bazându-mă pe răspunsurile bărbaților pe care i-am intervievat, reiese că indiferent cât de mult un bărbat vrea să facă dragoste cu o femeie pentru că o place, actul în sine este mai puțin emoționant pentru el decât pentru ea. Fio:

Bob şi cu mine făceam dragoste sâmbătă seara. Era foarte afectuos în acele momente. Era minunat! Dar ce deziluzie când, după ce terminam, el, imediat, se ducea să-şi facă un sandwich. Eu vroiam să mai stăm îmbrățişați o vreme. îi spuneam să vină înapoi. El îmi spunea că nu are chef. Nu înțelegea nimic. Nici eu nu-1 înțelegeam, de altfel. Cum poate un ticălos să-şi schimbe atitudinea aşa de rapid?

în timp ce bărbații dau sexului însuşi mai multă importanță, noi ne lăsăm fantezia romantică să zboare. Când adău-

găm sexului speranțe nejustificate, ne expunem deziluziei. Noi dăm o nuanță romantică intimității. La modul ideal, avem dreptate, sexul e special şi trebuie tratat ca atare. Dar la fel de ideal ar fi s-o faci cu cineva care ține la tine şi cu care vrei să împărtăşeşti o plăcere reciprocă. Ar fi perfect, dacă toți ar simți la fel şi viețile noastre ar fi mai uşoare din punct de vedere emoțional. Din nefericire, viața nu e perfectă. Dar noi ne dorim perfecțiunea. După cum am spus mai devreme, citim poveşti şi romane sau vizionăm filme romantice. Dar, acest tip de romantism nu există în realitate. Tânjim după bărbatul care să ne iubească cu pasiune, după acel bărbat minunat, atent care face totul ca să ne satisfacă nevoile fizice şi psihice, care se gândeşte atât de puțin la el însuşi. Hai să nu ne ținem răsuflarea: bărbații din romane nu există în realitate. Şi, sunt sigură că partenerele de pe ecrane ale delicioşilor actori care fac dragoste cu atâta tandrețe, au tot atâtea plângeri de făcut în viața reală, ca şi noi.

Pentru moment ne oferă ce dorim

Bărbații ştiu ce ne dorim şi încearcă să ne facă pe plac atunci când pot. Dar noi o luăm prea în serios, ceea ce ne poate aduce necazuri. Uneori se străduiesc din greu să fie ceea ce noi dorim, la un moment dat. Dar dacă aceştia nu sunt ei cei reali, mai târziu suferim. Nu înțelegem cum ne pot trata bărbații aşa de afectuos dacă nu au^sentimente puternice, cu adevărat. De fapt, eu chiar îi sfătuiesc pe bărbații din grupa mea să fie mai reținuți cu gesturile şi cuvintele tandre în pat, când nu sunt siguri de ceea ce simt pentru femeie, pentru ca, după partida de sex, acesteia să-i fie mai uşor dacă relația se sfârşeşte aici. Renunțați la obiceiul de a da crezare celor spuse sau făcute în toiul pasiunii, mai ales dacă nu-1 cunoaşteți de mai multă vreme. Nu li se poate cere să-şi țină promisiunile făcute în timpul orgasmului. Ben mi-a explicat: „Nu pot control^

ceea ce spun în timp ce fac dragoste. Spun multe lucruri pe care le cred în acel moment, dar pe care nu le mai recunosc după. Când partida s-a terminat, s-au dus şi sentimentele." Bărbații m-au asigurat în permanență că de cele mai multe ori aceasta nu înseamnă că vor să-şi înşele partenerele. Ceea ce spun nu e în mod necesar consistent. Ben a continuat: „Cuvintele îmi vin necontrolat, ca gemetele. Nu-mi pot controla gândurile şi cuvintele când sunt copleşit de ceea ce simt". Shene mi-a spus: „De câteva ori am avut probleme, spunând lucruri pe care nu le credeam în timpul unei partide de sex. Când lucrurile merg incredibil de bine, sunt în al nouălea cer. în acel moment, chiar o iubesc pe partenera mea. De fapt, unei prietene i-am spus că vreau să mă însor cu ea chiar într-un asemenea moment de exaltare. Relația noastră s-a sfârşit lamentabil când mi-am retras afirmațiile din timpul orgasmului. De ce iau femeile totul în serios? De ce nu înțeleg că nu suntem responsabili în timp ce facem sex"?

în clasa mea, bărbații au recunoscut că au spus „Te iubesc" în mod accidental, cel puțin o dată. Mulți ar dori să se poată controla. Victor era jenat să ne mărturisească:

> Le spun aproape tuturor prietenelor mele că le iubesc când sunt aproape de orgasm. Trebuie să le iubesc ca să ajung la acest moment. Dar nu le iubesc aşa cum cred ele. Nu pot înțelege cum, apoi, îmi aruncă în față aceste cuvinte spuse în toiul pasiunii. De ce iau totul aşa de în serios? Nu ştiu că nu suntem responsabili în acele momente ? Nu ne pot cere să ne ținem promisiunile făcute atunci. Nu e corect.

De ce să ne certăm cu un bărbat care nu recunoaşte ce a spus în pat? Sunt copleşită de cât de multe femei din clasa mea vor să găsească calea de a-i face pe bărbați să-şi țină promisiunile făcute în timpul partidelor de sex. De fapt noi nu

vrem să forţăm sentimentele. Dacă el ne iubeşte cu adevărat o va spune şi când nu suntem în pat. Dacă nu uităm că „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie" vom reuşi să nu le mai luăm cuvintele în serios. Atâta timp cât n-o mai facem, putem cel puţin să ne distrăm pe seama bărbaţilor, stingheriţi că nu mai ştiu cât şi ce au spus în acele momente de extaz.

Femeile mă întreabă tot timpul: „Cum poate fi un bărbat aşa de pasionat în pat şi apoi aşa de rece ?" Bărbaţii sunt pasionali în timpul sexului, dar nu întotdeauna din motivele pe care ţi le-ai dori tu. Pentru el, totul se petrece în acel moment. Pentru tine, momentul poate avea proiecţia unei idile pe termen lung. Este la fel de nedrept pentru tine, care te aştepţi la o urmare romantică, ca şi pentru el, care nu vrea să te mai sune, după sex. Cu siguranţă, nevoile bărbaţilor şi femeilor nu pot fi puse pe acelaşi cântar. Larry a admis:

> îmi place să fac sex. Desigur nu mă arunc în pat cu oricine. Dar nici nu am nevoie să fiu îndrăgostit ca să fac sex. Dacă sunt cu o femeie care-mi place aş face-o imediat. Am nevoie de eliberări regulate şi e mai amuzant cu o femeie decât singur. Nu cred că sunt incorect. Aşa sunt, de fapt, bărbaţii.

Bărbaţii par surprinşi când le spun cât de în serios sunt luaţi de către femei. în timpul partidei (le sex ei pot gândi: „E teribil. îmi place foarte mult" şi-ţi spun asta şi ţie. Tu te gân deşti ce bine e să faci dragoste cu el. Observi diferenţa? Băr baţii se concentrează asupra actului în sine, pe când noi ne concentrăm asupra bărbatului. Noi dăm atenţie fiecărui gest, cuvânt sau expresie plăcere. Noi ne simţim responsabile de fi ecare manifestare pe când el savurează actul în sine. Te-ai gândit vreodată de ce despre sex se vorbeşte ca despre „actul" de a face dragoste ? Ia gândeşte-te!

■

Capitolul 8
STANDARDE DUBLE

Diferenţa dintre sex şi dragoste este că sexul te eliberează de tensiuni interioare pe când dragostea le cauzează.

Woody Allen

PLÂNGERE Bărbaţii nu mai sună după ce au făcut dragoste

Am auzit multe femei plângându-se că s-au simţit folosite cel puţin o dată. Ele simt că au fost înşelate. Pare obişnuit să faci sex cu un bărbat la repezeală pentru a-ţi satisface nevoile şi, apoi, să nu mai auzi vreodată de el. în astfel de situaţii suntem dezorientate, vinovate, regretăm că ne-am purtat aşa.

Când e vorba de sex există încă standarde duble. Bărbaţii încep să-şi pună întrebări atunci când o femeie le intră în pat de la prima întâlnire sau chiar de la a doua sau a treia. Unii o consideră curvă, alţii au în subconştient ideea că face asta şi cu alţi bărbaţi. Este o chestiune de ego. Bărbaţilor le place să creadă că faci sex cu ei pentru că sunt speciali, nu pentru că sunt disponibili. Dacă te culci cu ei înainte de a fi trecut destul timp pentru a-ţi da seama cât sunt de minunaţi în realitate, pot considera că faci aceasta în mod obişnuit şi se întreabă cu câţi ai mai făcut-o înainte la fel de repede. Susan mi-a spus:

> A fost o atracţie rapidă între mine şi Bruce. A fost foarte romantic la prima întâlnire. Ne-am întâlnit la muzeu, după amiază. Am cinat şi ne-am apropiat unul de altul. Ne-am plimbat îndelung după cină apoi am băut o cafea. Când ne-am întors acasă la mine era

ca şi cum am fi fost la a treia sau la a patra întâlnire. Doream să facem dragoste. Eu am considerat că e prea curând, dar Bruce mi-a spus că între noi e ceva extrem de special. Mi-a amintit că suntem împreună de mai multe ore. Am cedat şi am făcut dragoste. A fost minunat. Când a plecat mi-a promis că mă sună curând. După trei săptămâni l-am sunat eu şi l-am întrebat de ce nu şi-a ţinut promisiunea. După câteva ezitări, mi-a spus că m-am culcat cu el prea repede, deşi şi el era în aceeaşi situaţie. Şi eu care credeam că acest fel de a gândi aparţine trecutului.

Fetelor fiţi atente! Mulţi bărbaţi mi-au spus că, atunci când sunt interesaţi cu adevărat de o femeie, nu îi fac avansuri prea curând. Să se culce cu cineva rapid este permis numai bărbaţilor. Este incorect, dar cei mai mulţi bărbaţi consideră că fetele cuminţi nu fac aşa! Nu vă gândiţi nici măcar o secundă că, dacă vă culcaţi cu un bărbat, îl veţi determina să dorească să o mai faceţi şi altă dată. Corect sau nu, avem şansa unei relaţii durabile numai dacă sexul este pentru el un premiu pe care trebuie să-1 câştige. Richie a explicat:

Myrna era o femeie cu care m-aş fi putut simţi extraordinar. Era frumoasă şi sexi. Ne-am simţit bine când ne-am cunoscut. Am ieşit să cinăm în oraş şi toată seara am simţit cum pluteşte atracţia în aer. Am condus-o acasă şi am sfârşit-o în pat. Dimineaţa următoare nu m-am mai simţit atât de bine. Ştiu că nu e corect, dar mi-a cedat prea uşor. N-am putut s-o mai văd după aceea, deşi o plăceam destul de mult. Cum se explică? Vreau pe cineva care să nu cedeze. Asta înseamnă standard dublu? Cred că da, dar aşa sunt eu. Femeile trebuie să înţeleagă că un bărbat va încerca întotdeauna. Numai ele pot controla situaţia.

Bărbaţii vor să facă sex, dar nu le place dacă asta se întâmplă prea curând. Nevoile sexuale îi determină să facă avansuri, dar capul şi inima lor pot respinge o femeie care li se oferă prea curând. Indiferent care sunt nevoile voastre sexuale, dacă un bărbat vă împinge spre pat, ţineţi picioarele încrucişate şi spuneţi-vă „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Aşa veţi scăpa de neplăcerea de a nu fi sunate după aceea. Dacă nu vreţi să vă culcaţi cu un „măgar", aşteptaţi să dovedească contrariul, indiferent de ce vă spun hormonii.

Hormonii care ţipă

Când nu ne cunoaştem bine un eventual partener, dacă facem dragoste cu el riscăm să fim dezamăgite. Ne întoarcem acasă cu poveşti despre cât de dulce şi tandru a fost. Rememorăm momentele plăcute şi ne simţim bine. Apoi el nu mai dă nici un semn. Aşa cum a povestit Debbie:

L-am cunoscut pe Donald printr-o agenţie şi am stat de vorbă la telefon ore şi nopţi înainte de a ne întâlni. Părea să aibă toate calităţile pe care eu le aştept de la un bărbat. Când ne-am întâlnit, imediat am fost atraşi unul de celălalt. Era foarte romantic. M-a sărutat îndelung când ne-am despărţit. Apoi m-a invitat la cină în seara următoare. A fost o seară perfectă. Am rămas la el în noaptea aceea şi am făcut dragoste. Dimineaţa a pregătit micul dejun şi era la picioarele mele. Când am plecat mi-a promis că mă va suna, dar aceasta nu s-a întâmplat. Am încercat eu de mai multe ori dar n-am auzit decât bâlbâieli şi şovăieli. Am renunţat, în final, realizând prea târziu că nu-1 cunoşteam deloc pe Donald când m-am culcat cu el.

Dar acesta nu a fost sfârşitul poveştii cu Donald. Câteva luni mai târziu el a sunat-o pe Debbie numai dulceaţă în glas,

rugând-o să se vadă imediat. Ea frecventase între timp grupa mea de sprijin şi era mai bine pregătită să-1 întâmpine pe Donald. în loc să răspundă „da" instantaneu, şi-a luat răgazul de a afla mai multe despre el:

> Donald spunea că-i pare rău că s-a purtat urât şi m-a invitat să ne întâlnim. De această dată mi-am spus „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie", în mod normal i-aş fi acordat a doua şansă, pentru că-mi aminteam cu plăcere de momentele petrecute cu el. Dar i-am spus că mă voi mai gândi la invitaţia lui. Câteva zile mai târziu i-am lăsat un mesaj, dar n-am mai primit nici un semn de la el. I-am cerut o explicaţie. Mi-a spus că în acel moment mă dorea dar, dacă atunci nu am fost disponibilă, mai târziu nu 1-a mai interesat. „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Donald niciodată nu a dovedit contrariul. Bine c-am scăpat de el!

Deci, când atracţia există dar el nu a dovedit încă că-ţi merită încrederea, aminteşte-ţi că atracţia nu e totul. Când dorinţa te face să-i vezi numai partea bună, ia-ţi un vibrator. Fă tot ce trebuie să-ţi ţii ochii deschişi şi să nu-i cedezi până nu ţi-a câştigat încrederea. Plăcerea pe care ţi-o dăruieşte în intimitate te poate face să-ţi pierzi judecata limpede. Fă-1 să te dorească aşa de mult, încât tu să controlezi situaţia. Numai aşa poţi să-ţi satisfaci toate nevoile fizice dar şi sufleteşti.

Săracii măgari speriaţi

Unora dintre bărbaţi li se face frică după ce fac sex cu o femeie, indiferent de cât de mult timp a trecut de la prima întâlnire. Mi-au spus că au un sentiment de vulnerabilitate. Poate de vină e intimitatea. Atracţia creşte dacă cei doi se po-

trivesc din punct de vedere sexual. Poate că bărbaţii se tem să nu ajungă în situaţia de a dori să ne vadă mai des pentru că sexual totul merge aşa de bine. Cine ştie? Se pare că nici ei. Bărbaţii dau răspunsuri evazive atunci când trebuie să spună ce-i determină, exact, să nu mai sune după o noapte petrecută în pat. Andy mi-a spus:

> Când sunt cu o femeie pe care o plac, întotdeauna sunt nerăbdător să facem dragoste. Dar, uneori, când totul s-a petrecut foarte bine, devin nervos după. E posibil să mă simt apropiat de ea ... Nu ştiu ce aşteaptă de la mine. Nu sunt încă gata pentru un angajament cu nimeni, iar femeile par că vor mai mult de la un tip cu care s-au culcat. Una dintre femei s-a comportat ca şi cum îi aparţineam, după ce am făcut sex. A devenit posesivă. Aşa că, atunci când, după sex, femeia se uită posesiv la mine, intru în panică. Aşa că trebuie să încetez să mă mai întâlnesc cu ea. Nu ştiu cum altfel să o fac să fie mai temperată.

Uneori oamenii îşi deschid sufletul în timp ce fac dragoste. Femeile sunt, de obicei, emoţionate când se întâmplă. Ele vor primi totul cu entuziasm. Bărbaţilor nu le place întotdeauna ca noi să le vedem latura vulnerabilă şi pot vedea la o femeie lucruri care-i sperie. Molly le-a povestit colegilor ei din grupă despre Bill. Se întâlneau regulat şi deveniseră intimi. Totul a mers bine până când ea 1-a invitat la cină:

> Sunt o fire independentă şi fusesem destul de distantă cu Bill până atunci, chiar şi în pat. Dar seara aceea era specială. El era romantic şi puţin cu chef. M-am bucurat mult de clipele de intimitate. Ne plăcea la amândoi să jucăm puzzle şi, după cină, am făcut o partidă în pat. Am fost mai tandră cu el ca de

obicei. Când Bill m-a sunat câteva zile mai târziu, am simțit o oarecare răceală. Am discutat un timp, dar nu mi-a dat întâlnire. Aceasta s-a mai repetat de două-trei ori. L-am întrebat ce s-a întâmplat cu el. Am fost şocată să-1 aud spunându-mi că în seara aceea i-am părut foarte posesivă, şi că asta 1-a speriat. I-am reamintit că afecțiunea pe care mi-a dat-o el a fost de vreo zece ori mai multă decât cea pe care i-am oferit-o eu. Mi-a spus că păream nervoasă fiindcă râdeam foarte mult. I-am explicat că asta s-a întâmplat pentru că mă simțeam bine şi, poate, din cauza sticlei de vin pe care o împărțisem amândoi, nimic mai mult. Nu-mi venea să cred că trebuie să mă explic. Ce situație! El era cel care mă sufoca cu drăgălăşenii în permanență, dar, sărmanul, s-a speriat teribil de o femeie afectuoasă şi fericită. Adio!

Bărbații pot fi curajoşi când trebuie să omoare gândaci, să urmărească un hoț sau să facă milioane de alte asemenea activități bărbăteşti. Dar, de obicei, aceste suflete brave îşi pierd cumpătul cu femeile. Odată m-am întâlnit cu un tip care a vrut să mă ducă-n camera lui de la prima întâlnire. Ceva special s-a petrecut între noi de-a lungul întregii seri. A trebuit să rămânem un timp în maşină din cauza unei ploi neaşteptate şi a devenit drăgăstos. îmi plăcea mult de el dar, gesturile de intimitate mă deranjau. îl respingeam cu blândețe. A continuat să-ncerce să mă convingă să merg acasă la el ca să facem dragoste, promițând că nimic nu se va schimba între noi. L-am refuzat. A doua zi mi-a mărturisit că dacă aş fi acceptat m-ar fi considerat uşuratică. Vroia să mă cunoască mai bine dar era conştient că e speriat de pasiunea pe care o simțea. Din nefericire, a simțit că a mers prea departe declarându-şi dorința pentru mine şi nu mai putea da înapoi. Se simțea vulnerabil. Lucrurile s-au deteriorat rapid. Era ridicol pentru că eu nu-i

cerusem nimic. Mi-a părut rău că s-a dovedit a fi un iepure sperios pentru că ceva frumos exista între noi. El singur şi-a creat această vulnerabilitate.

Vulnerabil. Ce înseamnă aceasta? Ar putea însemna că nu le place să ştie că au sentimente pentru noi. Sexul îi poate face emotivi. Ar putea însemna că de fapt au nevoie de noi pentru ceva anume. Bărbaților nu le place să aibă nevoi - este foarte nebărbătesc din perspectiva lor. Pot invita la cină o fecioară, dar e greu să renunțe la o bună parteneră de sex. Aşa că dau bir cu fugiții înainte de a recunoaşte că e bine. Oscar a recunoscut:

> Eram foarte atras de Sybil. Ne potriveam din multe puncte de vedere. Era ca-n rai când făceam dragoste. Numai că eu vroiam să fiu în rai. Sunt extrem de ocupat şi nu eram pregătit să fiu prea apropiat de o femeie. Recunosc că am intrat în panică. Cu cât relația mergea mai bine, cu atât eu mă împotriveam. Nu vroiam să o doresc aşa de mult!

Sentimentele bărbaților ies la iveală mai mult în timp ce fac dragoste. Când facem dragoste avem încredere în partener fie şi pentru câteva minute. Garda noastră coboară. Bărbații sunt, de obicei, mai grijulii, dar în momentul suprem şi ei îşi pierd controlul. Vulnerabilitate: ceva cu care ne confruntăm atât timp cât căutăm acel bărbat care să nu fie măgar. Noi suntem mai obişnuite să ne expunem şi să fim rănite. Bărbații nu. Vulnerabili. Deci şi ei au sentimente!

PLÂNGERE
Bărbații pot fi atât de lipsiți de inimă când e vorba de sex

Trebuie să înțelegem câteva aspecte de bază legate de diferențele dintre bărbați şi femei în ceea ce priveşte felul în

care gândesc ei despre sex. Ştim că, emoţional, bărbaţii şi femeile sunt foarte diferiţi. Deşi au nevoi sentimentale bărbaţii au fost educaţi să şi le înăbuşe, pe când femeile au fost încurajate să şi le exprime. Dezechilibru, nu credeţi? Bărbaţii se pot implica într-o relaţie concentrându-se pe plăcerea momentului, în timp ce femeile au inimile pregătite pentru ceva special.

Sexul şi fragilul ego masculin

Bărbaţii sunt orientaţi spre „operaţiune împlinită", analizându-se pe ei înşişi mai ales din perspectiva succesului. Să ducă o femeie în pat poate fi considerat un semn de afirmare a bărbăţiei, o împlinire. Când noi facem dragoste, suntem atente mai ales la sentimentele pe care le deşteptăm în bărbat. Ambii parteneri îşi dezvoltă ego-ul în pat. Necazul este că bărbaţii se gândesc la aceasta ca la o reuşită pe termen scurt, iar femeile la cum s-o facă să dureze. Noi, de obicei, dorim o relaţie de durată după ce ne-am culcat cu un bărbat. Din nou este vorba de mai mult sentiment din partea femeilor. Bărbaţii sunt preocupaţi să aibă pe cineva cu care să facă dragoste ca să-şi satisfacă nevoile imediate. Deşi majoritatea bărbaţilor preferă să aibă o legătură cu femeile cu care se culcă, faptul nu e la fel de relevant pentru ei ca pentru noi. Paul a spus:

> Noi, bărbaţii chiar trebuie să dovedim ceva egourilor noastre. Vrem să ştim că putem obţine o femeie. Este, întotdeauna, plăcut să fii cu o femeie specială, dar dacă nu e disponibilă, adesea mergem cu alta, care este. Nu am o evidenţă a femeilor cu care mă culc, dar îmi place să ştiu că sunt destule.

Bărbaţii pot separa sexul de dragoste şi când cedezi nu e nimic rău în asta. Sex cu dragoste este tot ce poate fi mai bun, dar şi sexul cu cineva potrivit poate fi foarte plăcut. Sexul este

o foame fizică pe care o poţi satisface separat de orice nevoie sentimentală. Dacă vrei sentiment, oferă-ţi destul timp ca să vezi dacă e vorba de ceva special în acest sens, înainte de a face dragoste. Bărbaţii care nu doresc decât sex nu vor aştepta la nesfârşit ca tu să cedezi. Iată ce înseamnă testul timpului. Rashida a povestit clasei:

> L-am întâlnit pe Derrick la o petrecere. Am început să ne întâlnim şi păream destul de interesaţi unul de altul. Mă presa să mă culc cu el de la prima întâlnire. Eu vroiam mai mult timp. Derrick a fost de acord dar a continuat să mă preseze. Ne simţeam minunat când ieşeam împreună. Legătura noastră era intensă la toate nivelele. Dar după a cincea întâlnire presiunea s-a intensificat. L-am refuzat. Nu m-a mai căutat. Poate ar fi trebuit să mă culc cu el. Sau poate a fost mai bine că am văzut ce era important pentru el.

Unii bărbaţi se orientează spre sex pentru a se simţi mai bine atunci când viaţa lor nu decurge cum trebuie. Graham a explicat: „Bărbaţii pot fi porci. N-avem ce face. Când avem moralul scăzut, ne întorceam atenţia spre femeie doar pentru a face sex". Sexul poate fi teribil de reconfortant când nimic nu merge cum trebuie. Dacă partenera îl respinge îşi poate satisface dorinţele făcând sex cu o femeie găsită anume pentru această situaţie. Dacă la slujbă nu merge totul bine se reconfortează folosind o femeie. Dacă moralul lui e la pământ, îşi satisface bărbăţia făcând sex. Nu toţi bărbaţii gândesc aşa, dar mulţi o fac cel puţin o dată în viaţă. Aşa stau lucrurile!

Nu uitaţi nici chiar în focul pasiunii că „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Nu luaţi în serios ce se spune în pat! Aşteaptă-te să nu mai auzi de el. Nu te aştepta la nimic până când ceva semnificativ nu se întâmplă. Când se întâmplă poţi să te relaxezi şi să te bucuri în felul tău, nu în al lui.

Capitolul 9 FETELE CUMINȚI POT FI SEXUALE

In fanteziile mele sexuale, nimeni niciodată nu mă iubeşte pentru mintea mea.

Nora Ephron

PLÂNGERE De ce femeile n-ar iubi sexul la fel de mult ca bărbații?

Deşi femeile ezită să accepte, multora dintre noi le place sexul mai mult decât pentru împlinirea emoțională. Reținerea noastră în a conştientiza această plăcere naturală de bază, este legată acea educație primită conform căreia nu eşti o doamnă dacă te bucuri prea mult de sex. Bărbații judicioşi sau care sunt intimidați de femei care nu sunt timide în pat ne pot mări reținerea. Când eu mă maturizam, despre sex se discuta numai pe stradă, unde nimic nu era precis. Regula de aur pentru femei era să se culce cu un bărbat însurat şi să tolereze lucruri anormale pentru a-1 satisface. în schimb, ele ar fi fost sărutate şi strânse în brațe şi în acest fel nevoile le-ar fi fost satisfăcute. Niciodată nu ni se spunea să amândoi puteam fi satisfăcuți. Unele dintre noi au învățat să se bucure de sex imediat, indiferent de implicațiile neplăcute. Pentru altele a fost nevoie de mult timp să se trezească şi să vadă că sexul poate fi minunat şi pentru femei. Un mare număr de femei nu au aflat aceasta nici până acum.

Ca adolescentă am citit că o femeie trebuie să fie o doamnă în societate şi o curvă în pat. Suna interesant pentru mine, deşi eram prea tânără ca să înțeleg. Acum înțeleg şi cred că asta-i cea mai amuzantă combinație într-o relație. Putem fi mai inventive decât bărbații şi putem da noi dimensiuni actului sexual, dacă bărbatul acceptă asta. Dar nu toți bărbații acceptă să fie cu o femeie care să se lase în voia plăcerii şi, de asemenea, nu toți înțeleg că a-ți place sexul nu înseamnă că eşti curvă. Cele mai multe dintre noi sunt foarte pretențioase când e vorba să se culce cu un bărbat şi nu o fac atât de des cum o fac ei chiar dacă doresc foarte tare.

Hai să lămurim câteva lucruri. Nu numai că e în regulă ca femeilor să le placă să facă dragoste, dar este absolut normal, sănătos şi grozav să le placă. Nu mă simțeam confortabil având o asemenea nevoie de sex până când nu am vorbit cu multe alte femei cărora le place sexul la fel de mult. Ne-am luat responsabilitatea să înțelegem că este în regulă să ne explorăm sexualitatea. Mulțumesc lui Dumnezeu pentru cărțile **lui** Mancy Fridy despre fanteziile sexuale. Ele au ajutat pe multe dintre noi să înțeleagă că e normal să ai gânduri erotice, idei trăsnite, dorința de a te masturba şi de a avea multiple orgasme. Citind despre ideile sexuale ale altor femei ne putem simți mai confortabil când le descoperim pe ale noastre.

Dacă cineva citeşte această carte şi se simte cumva jenat, murdar, incomod din cauza dorințelor sexuale îl rog să se relaxeze. Indiferent de ce ar putea să-ți spună cineva, şi indiferent de cât de vinovată ai fost făcută să te simți de către ignoranța cuiva, normal e să te bucuri de sex. Aşa că relaxați-vă. Vă sfătuiesc ca atunci când vă place sexul să-1 administrați bărbatului, mai bine în doze mici la început, de dragul lui.

Madona nu mai e ce a fost

Bărbații poftesc la femeile cu sex-appeal. Au fel de fel de fantezii în care femeile au inițiative şi sunt insațiabile, fantezii în care acestea vorbesc murdar, poartă jartieră şi ciorapi şi ştiu perfect mişcările. Dar în realitate, la nivel emoțional, mulți bărbați nu sunt în largul lor cu o femeie ce posedă aceste calități. Sunt bărbați care au probleme când e vorba de o relație statornică cu o femeie necomplexată sexual.

Se vorbeşte mai mult despre aceste aspecte în zilele noastre, dar femeile sunt încă stânjenite când se vorbeşte de sindromul madonă - femeie uşoară. Bărbaţii nu ştiu ce vor. La modul ideal vor o femeie pasională, sexi, entuziastă şi nesătulă. Dar vor, de asemenea, să ştie că partenera lor este pură, dulce şi inocentă. Aşa că se dau în vânt după toate calităţile sexuale, în timp ce vor o femeie care să pară relativ inocentă. Ei nu pot considera pură o femeie care face sex cu plăcere. Ei nu pot înţelege că a fi pasionată când faci sex nu înseamnă că o faci cu oricine cum fac bărbaţii adesea. Aşa că, femeile cu instinct sexual ascund această realitate. învăţăm fie să-i manipulăm pe bărbaţi făcându-i să creadă că ceea ce facem în pat sunt ideile lor, fie ne înăbuşim sexualitatea.

L-am întrebat pe Steven despre acest lucru. Iată ce mi-a răspuns:

> Când un bărbat găseşte o femeie specială, vrea să simtă că este primul cu care ea face sex adevărat. Ştiu că nu-i corect, dar e o chestiune de ego. Vrem să fim singurii care deschid această floare superbă. O femeie neexperimentată ne face să simţim că suntem primii iubiţi adevăraţi. Ne simţim speciali. Deşi ne plac femeile cu temperament, ele ne amintesc că au mai fost şi ale altor bărbaţi înaintea noastră.

Unii bărbaţi doresc combinaţia madonă - femeie uşoară, dar aceasta îi intimidează pe alţii. (Tinerii par că acceptă mai bine o femeie cu temperament). Nu e corect, dar bărbaţii nu pot altfel decât sunt făcuţi să fie. Femeile cu temperament sunt, în filme şi la televizor, personaje, în general, negative. Femeia - personaj negativ - poate fi imaginea primară pe care bărbaţii o au despre femeia cu temperament. Fiţi atente la ce se întâmplă. Aţi văzut fete cuminţi personaje prezentate ca foarte sexuale? Aţi auzit de fete cuminţi care vorbesc despre

sex? îşi încurajează mamele băieţii să-şi găsească fete cu temperament?

Aşa că unii bărbaţi văd femeia cu temperament ca pe una pe care să o doreşti dar nu ca pe o femeie cumsecade cu care să ai o relaţie. Este o subtilă delimitare. Nu îi putem condamna pe bărbaţi pentru asta. Până la un punct, toate suntem condiţionate de mass-media şi de alte influenţe exterioare. Dacă nu suntem foarte subtile în ceea ce priveşte sexualitatea noastră, el poate să creadă că suntem de o moralitate îndoielnică. Şi dacă crede acest lucru, e posibil să fugă, chiar dacă uneori doar emoţional. Alicia mi-a povestit:

> Alex şi cu mine aveam o viaţă sexuală activă, întrucât mă simţeam bine cu el, am fost din ce în ce mai deschisă faţă de el. Am început chiar să iau iniţiativa şi să încerc câteva lucruri noi. într-o zi Alex m-a întrebat câţi iubiţi am avut înainte de el. Mi-a mai pus şi alte întrebări. Vroia să ştie de unde am câştigat aşa multă experienţă. Eu credeam că-i voi face plăcere, dar el era incomodat de iniţiativele mele. Mi-a spus că-şi doreşte o chestie specială. I-am spus că eu simt că este. Mi-a răspuns că nu simte aşa de vreme ce am făcut-o şi cu altcineva înaintea lui.
>
> De ce le e permis bărbaţilor să considere sexul ca pe un instrument fizic, iar femeile trebuie să păstreze totul pentru un singur bărbat? Eu şi Alex suntem încă împreună, dar lucrurile nu mai sunt la fel. Mă controlez tot timpul şi nu mai e aşa plăcut.

Din nou avem de-a face cu standarde duble. Bărbaţii pot fi măgari ignoranţi când e vorba de sexualitatea noastră. Aşa că, cum putem noi, femeile cu temperament, să fim sincere în pat fără să-l îndepărtăm pe El? întâi, să nu descoperim totul de la începutul relaţiei. E mai bine să cunoşti bărbatul înainte

de a i te dezvălui atât în afara patului cât şi în pat. Dacă suntem prea dispuse la sex îl putem inhiba, deşi o parte din el se bucură de aceasta. Am citit materiale care relevă faptul că majoritatea bărbaţilor ar prefera să fie seduşi de o femeie. Da, bărbaţilor le-ar place aceasta dintr-un simplu motiv: le consolidează ego-ul şi le satisfac fanteziile. Dar fanteziile nu sunt întotdeauna în legătură cu femeia cu care doresc o relaţie. In realitate ei doresc controlul, cel puţin la început.

Aceste ego-uri afurisite. Noi suntem conduse de nevoile noastre şi bărbaţii sunt conduşi de ego-urile lor. In ce încurcături pot intra ambele sexe! Când în sfârşit ne eliberăm şi dorim să-i facem plăcere ego-ul lui s-ar putea să fie rănit. Bărbatul se îngrijorează când femeia se abate de la normă. Dacă facem ceva diferit, se întreabă de ce. Dacă încercăm ceva spectaculos, se întreabă dacă nu ne-am plictisit. Are nevoie să simtă că e strălucitor şi că ceea ce face este tot ce ne trebuie. Iniţiativa noastră îi poate ameninţa masculinitatea. Elliot a explicat într-un grup mixt:

> Eram cu Dana de două luni când ea a venit la mine în trenci, îmbrăcată numai cu portjartier şi ciorapi. De cum am văzut-o am simţit că iau foc. A intrat şi am făcut dragoste. După aceea am început să mă întreb ce a determinat-o să facă asta. Mă găsea plictisitor? Nu eram pe măsura ei? De unde îi venise ideea? Face asta cu alţi prieteni? Ea a fost enervată de întrebările mele, dar n-aveam ce-i face. Pe de o parte, fusese foarte excitant, pe de altă parte, mă simţeam ciudat. Dacă aş fi avut eu iniţiativa m-aş fi simţit mai bine. Evident, îndoielile mele au ucis relaţia noastră. Nu mă puteam stăpâni să nu mă întreb ce a determinat-o să facă asta. Ce tâmpenie! A fost una din cele mai reuşite partide de sex din viaţa mea. Nu înţeleg de ce nu m-am descurcat în această situaţie.

Acum bărbaţii sunt îngrijoraţi că femeile care iubesc sexul îi vor numai pentru trupul lor în loc să-i dorească pentru ce reprezintă ei. O răsturnare de situaţie pare să apară. Aceasta era o problemă exclusiv a femeilor. Bărbaţii vor să fie plăcuţi pentru ei înşişi, pentru compania pe care o oferă, pentru simţul umorului. Nu vor să se simtă ca nişte maşini de făcut sex. Când ştiu că ne place să facem sex, se pot simţi sub presiunea obligaţiei de a o face pentru noi şi nu pentru că vor ei. Bărbaţii vor să fie plăcuţi pentru ceea ce sunt; e bine să stabileşti o relaţie corectă înainte de a ajunge în pat. Bărbaţii pot deveni aproape iraţionali când e vorba de femeile cu temperament. John mi-a spus:

> Când mă văd cu o femeie căreia îi place sexul, aproape nu sunt în stare să fac dragoste. Okay, este propria mea problemă. Dar aşa e! Ştiu că vrea de la mine să fiu mai bun, să rezist mai mult şi, în general, să fiu un superman sexual. Aşa că mă străduiesc din greu. Am avut femei care mi-au spus că mă descurc foarte bine. Dar stresul era prezent. Aşa că, apoi, am încetat să-mi mai pese de plăcerea ei. E ca o boală, nu-i aşa? Dar n-am ce face. Nu sunt obişnuit cu femei aşa de înnebunite după sex. E ceea ce vreau şi totuşi nu mă pot acomoda întotdeauna. Cred că e vorba de educaţia mea sau poate de nevoia de a fi considerat grozav în pat.

Şmecheria cu un bărbat care nu se acomodează cu prea mult temperament: să fie luat cu încetul, să-l lăsăm să se acomodeze. Să ne amintim că nu suportă să pară ignorant şi e penibil să se simtă nesigur. Nu fi tranşantă, pentru că aceasta nu ajută. Abţine-te (ştiu că e greu, ca să nu mai spun că nu e drept) şi încurajează-l să te conducă el, la început. începe cu mai puţin entuziasm, lasă să meargă totul de la el în aşa fel în-

cât să se simtă responsabil. Odată ce „ai învățat" de la el, totul merge de la sine. Atunci el va fi fericit fiindcă îi place ideea că posedă o „curvă" creată de el însuşi. E creația lui. Danny ne-a relevat:

> Niciodată nu sunt sigur că sunt un bun amant. Vreau să fiu. Bărbații nu se nasc învățați. Bâjbâim până considerăm că ştim. Niciodată nu ştiu cu siguranță ce crede o femeie despre mine ca amant. Când sunt cu o femeie care pare a avea experiență sau că ştie ce vrea, devin nervos fiindcă nu ştiu exact ce să fac şi ce crede ea. Mulți bărbați sunt mult mai nesiguri pe ei în pat decât cred femeile.

Femeile cu temperament pot intimida. Unii bărbați cred că ele au anumite standarde. Le e frică că o femeie fără inhibiții sau mai experimentată îşi dă seama că ei nu sunt aşa de extraordinari şi, când ele au o sugestie, ei o iau ca pe o ofensă personală. Dacă vrem să încercăm ceva ce am învățat dinainte, trebuie să-1 inițiem fără să-şi dea seama. Nu-mi place să spun aceasta, dar poate este cel mai bun mod să-1 faci să accepte idei noi. Dacă procedăm cum am văzut în filme sau la TV şi îl lăsăm pe el să conducă, el se va simți mai bine. Ne place sau nu, trebuie să treacă timp ca un bărbat să se simtă bine cu o femeie plină de temperament. William a admis următoarele:

> Eram tulburat când eram cu o femeie deosebit de temperamentală. Poate că-mi era frică. Niciodată nu eram în stare să o satisfac. Nu-mi era la îndemână să mă descurc cu o femeie care părea că ştie ce vrea sau lua inițiativa în timpul actului sexual. Dar, de curând, am avut nişte experiențe interesante cu femei care nu luau stângăcia mea drept respingere. Şi acum apreciez o femeie fără complexe sexuale. A durat până să

> cunosc câteva femei destul de deştepte să-mi arate că totul e aşa cum trebuie.

Şi, în aceeaşi oră de curs, Bernie a sfătuit bărbații:

> Dezvoltați relații de prietenie cu femeile. Când ajungi să cunoşti o femeie ca prieten şi să o vezi ca pe o simplă ființă cu nevoi sexuale, înțelegi că e normal... nu, că e bine ca o femeie să fie conştientă de sexualitatea ei şi de ceea ce vrea. A fost foarte folositor pentru mine s-o ascult pe prietena mea vorbind despre sex.

Unii bărbați trebuie să ştie că e normal ca noi să facem sex şi să inițiem actul sau metoda de stimulare. Mulți nu înțeleg încă faptul că a avea inițiative nu înseamnă că nu suntem fericite cu ceea ce ei fac. Pe măsură ce tot mai multe dintre noi nu se mai simt stânjenite de propria lor sexualitate, tot mai mulți bărbați acceptă că femeile cu temperament pot fi femei cumsecade. Dați-le timp! Dar n-ar trebui să ne facem mereu probleme în legătură cu el, pe cheltuiala propriilor noastre nevoi. Când se întâmplă aşa trebuie să acceptăm că poate el nu e potrivit pentru noi.

PLÂNGERE De ce bărbații profită de nevoile mele sexuale ?

Multe femei au slăbiciune pentru sex şi bărbații profită. Unele mi-au spus că bărbații au profitat de ele peste voința lor. Uneori ne lăsăm aşa de copleşite de nevoile noastre că suntem la fel de rele ca bărbații (lucru interzis). Donna a povestit:

> Eram acasă la Marc când am aflată că mă înşeală. Tocmai făcusem dragoste. I-am spus că totul

s-a terminat şi el, ţinându-mă în braţe, îmi şoptea „nu pleca". Am stat de vorbă şi el m-a masat pe spinare după cum îmi promisese înainte să vreau să plec. Iată-mă deci cu un bărbat căruia tocmai îi spusesem că nu vreau să-1 mai văd şi cu care stăteam încă pentru un masaj pe spinare. Ştia că nu voi rezista la aceasta. Desigur, masajul a devenit altceva şi, de fapt, am făcut dragoste cu el după ce-mi spusese că m-a înşelat. Ştiu că a făcut-o cu scopul de a mă ţine acolo. Ce măgăriţă am fost, sucombând la manevrele sexuale ale unui măgar!

Dacă îţi doreşti sex în acest mod, fă-o! Dar acceptă faptul că dacă ai nevoie de trupul lui, el va profita în continuare. Fii pregătită să suporţi aceasta. E minunat că femeile învaţă să se bucure de moment aşa cum numai bărbaţii făceau până acum. Dar nu putem ajunge în cealaltă extremă: nu putem să ne vindem bunul simţ pentru un orgasm. Prea multe femei se plâng că au fost tratate ca femeile uşoare din punct de vedere sexual. Vicki a admis:

Era un excelent amant şi ştia aceasta. După ce s-a purtat cu mine ca şi cu o femeie uşoară, m-a posedat peste voinţa mea, aşa cum a vrut el. La început am trecut cu vederea, dar simţeam că el devine un drog de care nu mă mai puteam lipsi. Au trebuit multe insistenţe din partea prietenilor mei ca să scap de el.

Niciodată nu vrem să avem nevoie de cineva prea mult din toate punctele de vedere. Nu putem să ne vindem ieftin pentru o seară de pasiune chiar dacă avem mai multe orgasme. Ştiu. E greu să găseşti un partener potrivit şi nu ne vine uşor să-1 pierdem pe cel pe care deja îl avem. E greu să renunţi la un amant bun dar am aflat că există şi alţi bărbaţi care te pot

satisface - ca să nu mai vorbim de faptul că o putem face şi singure. Dacă simţim că el e singurul care ne poate face plăcere, va deveni de neînlocuit. Aşa ne pierdem puterea. Abilitatea lui de a ne conduce la orgasm ne controlează viaţa. Cat mi-a povestit:

Am fost virgină când m-am căsătorit. Soţul meu făcea sex cam 5 minute. Nu ştiam că ar trebui să simt o plăcere fizică. După 15 ani l-am întâlnit pe Lenny. Ne-am împrietenit şi apoi am făcut dragoste. Uau! Am văzut stele! Am avut primul orgasm. După asta nu mă mai săturam de el. Nu-mi păsa că-mi înşel soţul. Aş fi renunţat la căsătorie chiar. Aş fi făcut orice să fiu cu Lenny cât se putea de mult. Nici măcar nu-1 găseam atractiv dar mi-am părăsit soţul şi sunt încă cu acest bărbat care mă înnebuneşte în pat. Aş face orice să-1 păstrez şi el ştie asta. După 15 ani cu soţul meu, sunt terorizată că nu voi mai găsi unul care să-mi placă cum îmi place Lenny, sexual vorbind.

Dependenţa nu e bună de fel. Unele femei devin dependente de sex şi acceptă orice scuză a bărbaţilor pentru asta. Cu siguranţă mulţi bărbaţi sunt dezorientaţi când se află în situaţia de a ne satisface, dar nu ne putem permite să ne pierdem controlul în faţa celor ce pot s-o facă. Multe femei îmi spun că rămân agăţate de un bărbat care nu e potrivit pentru ele de frică că nu vor mai găsi pe altcineva. O dată ce-i oferim bărbatului puterea de a fi dorit cu tărie pentru sex, pierdem orice control în relaţie. Ajunse aici, e posibil să nu fim niciodată fericite, cu excepţia acelor momente din pat.

Să te vinzi pentru sex nu merită. Aceasta nu înseamnă că trebuie să renunţăm la un amant bun. El ne poate găsi mai atrăgătoare dacă nu cedăm capriciilor lui. Dacă nu arătăm cât de mult ne interesează sexul, putem păstra un amant având noi

controlul situației. Astfel putem obține ceea ce dorim. Dorim să ne păstrăm sexualitatea, nu să renunțăm la ea din lipsa unui partener.

Uneori, bărbații după care tânjim pentru sex nu ne iau pe încredere. Ei folosesc dorința noastră pentru a ne manipula în pat. După un bărbat care numai ne-a incitat să simulăm entuziasmul, suntem foarte receptive la unul care ne trezește într-adevăr sexualitatea. Dacă găsim un bărbat care ne poate stimula intens și ne declanșează o plăcere reală, niciodată nu vom vrea să-l pierdem. Dar el știe aceasta. Theo mi-a spus:

> Sunt excelent în pat și știu aceasta. Am fost învățat să o fac cum trebuie. Merită să fii bine pregătit pentru că cele mai multe femei cu care mă culc doresc și mai mult. Aceasta mă pune într-o poziție de superioritate, care îmi convine de minune. Am femei care insistă să mă scoată în societate. îmi pregătesc cina, îmi curăță apartamentul, mă lasă să lipsesc cât vreau, numai ca să se culce cu mine!

I-am replicat că pare a fi un fel de prostituată masculină. Theo a râs și mi-a spus că nu-i pasă cum e catalogat. Se simte bine cum e. Prea multe femei se vând ieftin. Dacă vrem să fim fericite nu trebuie să lăsăm sexul să ne guverneze.

Capitolul 10
FEMEI, PERFORMANȚĂ, ANXIETATE

Ii *știți pe bărbați. Niciodată nu vor să se oprească și să întrebe care-i direcția.*

Jay Leno

PLÂNGERE De ce sunt bărbații așa de interesați ca eu să ajung la orgasm?

Ce se așteaptă bărbații să audă când întreabă „Ai terminat?" după o frumoasă partidă de făcut dragoste. El tocmai a avut orgasm. A făcut totul ca să-ți producă plăcere. Zâmbește - sigur că te-a satisfăcut, dar vrea o confirmare pentru mulțumirea propriului lui ego. Așa că ce-i vei spune dacă nu ai ajuns la orgasm? Ai de gând să-i spui și să strici totul? Probabil că nu. Multe dintre noi vor spune „da" doar pentru a-i face plăcere. Acum, el este pe deplin satisfăcut, iar noi ne simțim înșelate pentru că a trebuit să mințim sau să ne anulăm șansa de a ajunge, cu adevărat, la orgasm.

Nevoia de performanță îl poate motiva pe el să fie foarte interesat dacă ne-a provocat sau nu orgasm. Problema lui nu este dacă suntem sau nu satisfăcute. Femeile se plâng cu regularitate că unii bărbați dau mai mare importanță atingerii orgasmului decât lucrurilor pe care ele și le doresc cu adevărat, în trecut, bărbaților nu le păsa destul de orgasmul femeilor pentru că nu conștientizau problema.

Acum, se presupune că trebuie să fim recunoscătoare că ei s-au schimbat, dar multe femei consideră că dorința bărbaților de a le provoca orgasm nu dă neapărat rezultate. Beverly a explicat:

Am avut amanți care mă inhibau tot întrebându-mă dacă sunt aproape de orgasm. Uneori, eram chiar foarte aproape, dar când mă întrebau „Eşti aproape, că eu sunt?" sau „Mai durează mult?" imediat mă inhibam. De ce-or face asta? De cele mai multe ori nu fac decât să împiedice ceea ce, altfel, e gata să se întâmple. Este aşa de nedrept! Sunt ei cu adevărat interesați de mine când fac aşa? Mă îndoiesc.

Când suntem foarte aproape de orgasm, e de aşteptat să ne cufundăm în plăcerea momentului. Putem fantaza sau savura senzațiile delicioase ale trupului. Gândurile noastre pot fi variații pe tema „E bine. Nu vreau să se mai termine. Sunt din ce în ce mai aproape". Şi atunci, el întrerupe brusc reveria, întrebându-ne: Nu eşti încă gata? în acea secundă, totul poate fi pierdut. Ca un balon înțepat cu un ac. Ieşim brusc din starea aceea specială, dar pentru că el are nevoie să ştie. Noi tăcem şi ne ascundem supărarea.

Sunt femei care mi-au spus că iubiții lor dădeau aşa mare importanță orgasmului lor, încât se temeau să nu fie descoperite că nu au avut. Faptul de a nu avea orgasm de fiecare dată poate deveni o sursă de teamă că ne-am putea pierde iubitul. Bărbații le părăsesc de fapt pe femeile pe care nu le pot duce la orgasm. Prea multe femei nu înțeleg că nu le datorăm lor orgasmul. Şi prea mulți bărbați ne învinovățesc pe noi: dacă nu se întâmplă noi suntem vinovate sau cu noi nu este ceva în regulă. Shirley a povestit:

Eu şi Bret aveam o relație bună, numai că eu nu ajungeam la orgasm când făceam dragoste. El vroia întotdeauna să ştie dacă s-a întâmplat. I-am spus că îmi place să fac dragoste şi că sunt pe deplin satisfăcută cu el, fără să am orgasm. Nu aveam niciodată şansa să mă relaxez şi să mă deschid către el. Era aşa

de afectat că nu mă poate face să am orgasm încât nu-i mai plăcea să facem dragoste. Asta a ucis relația noastră. Acum mă prefac. Nu vreau să mi se mai întâmple ca un alt bărbat să creadă că ceva nu e în regulă cu mine. Dar mă simt înşelată şi nu mă mai pot bucura de sex.

Unele dintre noi dacă nu au orgasm cu partenerul lor o iau ca pe o problemă personală. Şi mult mai multe decât ai crede nu ajung la orgasm cu un bărbat. Uneori, este pentru că ne lăsăm în seama lui, în loc să-1 conducem noi. Ori putem avea nevoie de mai mult timp, dar nu spuneam de frică să nu-1 deranjăm. Femeile care nu ajung la orgasm ştiu că „măgarii" renunță de obicei la ele pentru că nu se simt bine dacă nu-şi duc treaba la bun sfârşit. Aşa că femeile continuă să se prefacă şi bărbații acceptă asta. Ce se întâmplă cu noi? Devenim nişte frustrate. în ultimii ani, am dat chestionare mai multor bărbați, de toate vârstele, în care era şi întrebarea: „îți dai seama când o femeie se preface?" Peste două treimi au răspuns că nu. La întrebarea „Cât de important este pentru dumneavoastră ca partenera să aibă orgasm? peste 50% au răspuns „Foarte important". I-am întrebat pe câțiva, individual, de ce orgasmul femeilor e aşa de important pentru ei. Iată câteva mostre de răspuns:

Marty: Se presupune că bărbații trebuie să producă femeilor orgasmul.

Ira: Mă supăr dacă o femeie cu care fac sex nu are orgasm. Mă întreb dacă e vina mea, sau dacă e ceva în neregulă cu ea. Poate că nu-i place de mine. întotdeauna întreb şi sunt dezamăgit dacă nu-mi răspunde „da".

James: De fiecare dată când simt că femeia se apropie de orgasm, înnebunesc de plăcere...

sunetele pe care le scoate, felul cum îşi arcuieşte spatele... toate îmi intensifică plăcerea şi propriul orgasm. Ce dacă se preface? Dacă o face bine, cui îi pasă?

Un mare număr de bărbaţi au impresia că dacă nu termini nu eşti satisfăcută. Din moment ce bărbatul are nevoie de orgasm, ei consideră că şi noi avem nevoie de el, altfel nu suntem fericite. Multe dintre noi se pot bucura de sex fără a atinge orgasmul. Totuşi bărbaţii nu se simt bine să ştie că noi nu avem, indiferent de ce le spunem noi.

Anxietatea performanţei

Suntem prinse într-un paradox. Numai bărbaţii sufereau din cauza presiunii a ceea ce se aştepta de la ei - cunoscută ca anxietatea performanţei. Pot avea erecţie atunci când vrea ea? Pot fi în formă atât de mult cât vrea ea? Pot avea o a doua erecţie? Sunt destul de bine dotat? Pentru femei era mai simplu. Stăteau întinse pe spate şi primeau ce li se dădea. Bărbaţilor nu le păsa ce se întâmplă cu noi niciodată. Acum, fiindcă bărbaţii ştiu că şi noi putem avea orgasm, situaţia se complică. Mulţi bărbaţi şi-au făcut o datorie din a ne duce la orgasm. Iar noi se presupune că trebuie să-1 atingem mereu, aşa încât bărbaţii să simtă că şi-au atins ţelul, că şi-au dovedit capacităţile ca bărbaţi, şi-au îndeplinit responsabilităţile.

O.K., poate, pentru cel puţin un mic procentaj, grija ca noi să ajungem la orgasm nu are altă raţiune decât preocuparea ca noi să ne simţim bine. Dar, mulţi bărbaţi nu ne fac să ne simţim bine, nici nu-şi ating ţelul. Atingerea orgasmului implică o mulţime de stimulaţii mentale şi poate lua mai mult timp ceea ce e absolut în regulă. în cele din urmă bărbaţii vor înţelege aceasta. Dar dacă ştim că bărbatul aşteaptă orgasmul nostru e posibil să nu mai ajungem la el. Bărbaţii au nevoie să

înţeleagă ce se întâmplă. Când aşteaptă, aproape cu nerăbdare, şi noi ştim că este nerăbdător să audă cuvintele magice „Vine acum", suntem prea atente la ce se întâmplă. Gata să oferim plăcere, prin natura noastră intimă, ne şi precipităm să-i dăm ceea ce el vrea. Ne străduim prea mult. Sperăm şi ne rugăm. Ne întrebăm dacă e ceva în neregulă cu noi. în fond, bărbaţii par a ajunge atât de uşor la final. Şi unii ne dau de înţeles că fostelor lor iubite nu le trebuia aşa mult timp să ajungă la orgasm. Din nefericire, e probabil ca iubitele lor mai vechi să se fi putut preface!

Bărbaţii nu înţeleg că, fizic, suntem diferite de ei şi că avem nevoi individuale. Ei consideră dificil să înţeleagă că fiecare femeie are nevoie să fie stimulată în mod diferit. Unele mai dur, altele cu mai multă blândeţe. Şi decât să-i spun toate acestea partenerului, preferăm să ne prefacem, gândind că ne va iubi mai mult dacă e convins că ne provoacă orgasmul.

Există bărbaţi care consideră că, din moment ce ei au orgasm, şi partenera trebuie să aibă. Trebuie să fie educaţi, dar de obicei noi nu riscăm s-o facem de teamă să nu se simtă ofensat. Marla mi-a spus:

Scot diverse sunete când fac sex. Este o parte a actului sexual pentru mine. Nu contează că mi-e bine sau nu, eu fac zgomot pentru că lor le place. Rar am orgasm ... Sunt prea ocupată să-1 excit făcându-1 să creadă că am, chiar, mai multe. Dar, ăsta-i jocul. Când mă bucur cu adevărat de sex, sunt mai tăcută, ceea ce pare o ironie. Dar o ţin aşa, de dragul partenerului. El crede că e cel mai tare când eu mă comport astfel. Nimeni nu s-a întrebat dacă entuziasmul meu e real. Nu vor să ştie. Unii, cu care sunt foarte zgomotoasă, sunt hilari pentru că-mi spun ce bine ne potrivim amândoi, şi asta numai şi numai pentru că eu fac mult zgomot. Vreau să renunţ la acest obicei

aşa că voi vedea ceea ce voi face când voi fi pusă din nou în această situaţie.

Multe dintre noi nu au probleme cu orgasmul şi ne pasă mai puţin dacă ne întreabă, mai ales că răspunsul este, de obicei, da. Cele mai multe dintre noi suntem din ce în ce mai mult în rezonanţă cu trupurile şi, de aceea, putem să atingem orgasmul uşor. Dar, pentru cele care au trecut prin acea anxietate feminină pentru performanţă, cheia este comunicarea. Fiecare trebuie să se cunoască pe sine şi nevoile sale. Trebuie să acceptăm că e posibil să nu atingem apogeul şi că avem dreptul săi împărtăşim nevoile noastre. Numai astfel se poate comunica eficient. Răspunsul meu la „Eşti gata?" sună cam aşa: Dacă mă întrebi cu asemenea nerăbdare, te voi minţi întotdeauna. Aş prefera să nu te mint, aşa că mai bine te-ar preocupa dacă sunt sau nu satisfăcută sau dacă am nevoie de mai multă stimulare. De cele mai multe ori ei primesc observaţia destul de bine pentru că e logică. Când nu suntem în pat, le explic de ce prefer să nu mă întrebe. în general, pricep. Bărbaţii nu sunt în totalitate insensibili dar pot fi dacă nu au nici cel mai mic indiciu despre cum să se poarte. Mulţi au nevoie de educaţie pentru a şti cum să ne provoace satisfacţie şi mulţi trebuie să-şi detaşeze propriul ego de orgasmul partenerei.

Unii bărbaţi ne manipulează pentru a-şi satisface ego-urile şi noi le permitem. Ego-ul unui bărbat are nevoie să ştie că şi-a îndeplinit datoria provocându-i unei femei orgasmul. Nevoia noastră de aprobare şi de a-1 mulţumi ne determină să ne prefacem pentru a le păstra ego-ul intact. Ceea ce ar putea fi uşor rectificat, dacă el şi-ar păstra mintea deschisă devine o problemă din cauza ignoranţei şi marelui lui ego. Nouă ne e frică să-i spunem că vrem mai mult, sau vrem altfel sau avem nevoie de mai mult timp. Uneori, el chiar nu vrea să o ştie. Ignoranţa îl apără de sentimentul neplăcut că nu face ce trebuie şi de preocuparea de a afla adevărul.

PLÂNGERE Vor învăţa vreodată bărbaţii să ne ofere satisfacţii ?

Cei mai mulţi bărbaţi pe care i-am intervievat au admis că nu-şi dau seama când o femeie se preface că are orgasm, au spus chiar că le pasă dacă partenera are sau nu orgasm. Bărbaţii nu sunt secături fără sentimente. Desigur, le-ar face plăcere ca o femeie să fie cu adevărat satisfăcută, dar mulţi nu vor să parcurgă distanţe prea mari până la atingerea acestui ţel. Bărbaţii au spus că ei obosesc înainte de a se întâmpla şi că stimularea cu mâinile sau cu gura e cam obositoare atunci când durează prea mult. Hai să fim cinstiţi: este obositor. Câte dintre voi ar fi dispuse să facă sex oral ore în şir? Este aceeaşi diferenţă, numai că bărbaţii nu au nevoie de o aşa lungă perioadă să ajungă la orgasm cum avem noi. Ricky s-a plâns:

> Este amuzant cum se plâng femeile că nu o facem destul de mult timp. Şi totuşi, şi femeile se plâng că obosesc. Ele vor să scape aşa de uşor! Dar din moment ce ele se vaită de oboseală tot timpul cum de se supără atunci când ne plângem şi noi? Trebuie să fim o maşină? E cam mult! Spuneţi aceasta femeilor.

E adevărat. Puneţi-vă în locul lui. Multor bărbaţi le place sexul oral, şi alte stimulări îndelungate, dar alţii o fac pentru că simt că asta li se cere, exact cum procedăm şi noi. Dacă nu ştiu ce au de făcut de la început, e şi mai greu să ne satisfacă. Dacă nu găsiţi modalitatea de a-i atrage atenţia, nu vă mai plângeţi şi luaţi asupra voastră cel puţin o parte din responsabilitatea de a nu fi satisfăcute. Darryl a spus:

> Cred că ştiu care e punctul sensibil al femeilor, dar nu sunt sigur 100 %. Fiecare femeie reacţionează la alţi stimuli şi e greu să răspund nevoilor partenerei

dacă nu mi spune ce vrea. Ele nu-mi spun niciodată nimic. Pe unele le-am întrebat ce vor, dar nu mi-au dat nici un răspuns. Am făcut tot ce-am putut. Dar mă simt mai bine dacă am o imagine reală a problemei.

Mulți bărbați ar dori să fie amanți eficienți, să aibă acest potențial. Unii greşesc pentru că sunt dezorientați şi noi nu ştim să le dăm indicii în legătură cu nevoile pe care le avem, cu ceea ce ne place. Oare îi ajutăm vreun pic? Nu! Ne aşteptăm ca ei să ştie ce trebuie să facă şi ne supărăm când nu ştiu. Nu există hărți cu punctele sensibile ale trupului femeii, cu atât mai mult cu cât fiecare e diferită. O altă problemă e că unele dintre noi nu sunt familiarizate cu propriul trup şi, în consecință, nu-i pot ghida pe bărbați. Candance şi-a spus povestea :

L-am întrebat pe ultimul meu prieten dacă ştie care este punctul meu cel mai sensibil. Mi-a răspuns „poate". L-am întrebat dacă vrea să-i arăt. Mi-a răspuns „da". Apoi am început să râd şi să plâng spunându-i că nici eu nu sunt sigură că ştiu acest lucru. Am luat o oglindă şi am început să-l căutăm împreună. Era amuzant. Tensiunea a dispărut dintre noi. El era uimit că ştiu aşa de puțin despre propriul meu corp. Pentru bărbați e atât de simplu. în cele din urmă am găsit şi punctul meu sensibil!

Noi putem fi bune şi amabile, dar bărbații trebuie să fie educați. Dacă orice femeie care citeşte cartea mea ar ghida fiecare nou amant, bărbații s-ar putea obişnui să fie direcționați de noi. Vor ajunge să le placă pentru că-i va ajuta să ne provoace mai multe orgasme şi într-un timp cât mai scurt. Asta nu se va întâmpla, însă, dacă stăm pe spate şi ne prefacem. Nu-i putem educa pe ei dacă nu ne educăm pe noi întâi.

Să **ne. satisfacem nevoile fără a le răni ego-ul**

E greu să-i spui iubitului că nu te satisface, dar nu imposibil. Sensibilitatea este esențială. Dezvoltă-i trăsăturile pozitive. (Poți chiar să spui câteva minciuni nevinovate pentru a-i susține ego-ul fragil). Când te întreabă „Ai terminat?" spune-i să nu te mai tot întrebe, pentru că plăcerea ta este la fel de mare, fie că ai orgasm, fie că nu. Ca să devii mai relaxată în timp ce faci dragoste, trebuie să te concentrezi asupra senzațiilor pe tot parcursul, iar nu asupra momentului final al orgasmului. Iar el trebuie să fie interesat să-ți provoace plăcere, indiferent de ce înseamnă aceasta pentru tine, decât să fie interesat de plăcerea lui.

Ce putem face să-1 educăm sau să-i schimbăm obiceiurile? Fiți conştiente că o parte din lipsa lor de solicitudine în pat poate veni din faptul că nu ştie cum veți reacționa, sau din experiențe nefericite cu alte femei. Există femei care au reguli prestabilite despre ce este de acceptat şi ce nu. Prea mulți bărbați mi-au spus că nu ştiu cât de departe să meargă din punct de vedere sexual pentru că prietenele lor anterioare s-au supărat uneori când ei au avut gesturi prea îndrăznețe. Toni a relatat:

Ultimele trei prietene ale mele nu acceptau să facem sex dimineața şi ar fi considerat de prost gust să-i fac avansuri înainte de cină. Ultima mea prietenă, mai ales, folosea termenul „nepotrivit" în multe situații când venea vorba de sex. După o vreme am început să mă enervez şi să obosesc de a mai face dragoste în modul foarte tradițional. Ne-am despărțit dar am rămas marcat. Tocmai am o nouă relație cu o femeie care-mi place mult şi sunt terorizat să nu încerc cumva ceva nou care să o ofenseze şi să stric totul. Aşa că sunt victima preconcepțiilor în pat. Aş

vrea ca ea să aibă ceva inițiative, dar nu le are. Eu vreau mai mult, dar nu ştiu cum să abordez problema.

Uneori bărbații au nevoie de încuviințarea noastră pentru a se simți liberi să experimenteze. Eschivează-te de la ceea ce nu vrei să faci şi spune-i că nu îți place. In cap. 9 am sugerat să folosiți mai multe onomatopee în viața sexuală. Adesea, acesta este cel mai bun lucru. începe prin a spune lucruri pozitive. Decât să-i spui ce nu-ți place, accentuează ceea ce îți face plăcere. De exemplu:

Eu: Ce bine îmi este cu tine! Mă faci să mă simt minunat! Pot să-ți arăt cel mai sensibil loc al meu? Numai şi numai al meu? Ştii că fiecare femeie are un asemenea loc şi acesta îi dă cea mai mare satisfacție?

El: Aşa cred. Credeam că-ți place ceea ce fac.

Eu: îmi place. Chestiunea e că n-ai cum să ştii cum să mă stimulezi cel mai bine dacă nu-ți spun care sunt locurile mele cele mai sensibile. Aş vrea să încerci... sau... Vreau să te fac să-mi cunoşti corpul şi preferințele la fel de bine cum şi eu aş vrea să le cunosc pe ale tale. Nu-mi spune că-ți place s-o faci numai într-un singur fel.

El: Eh ... bine, unele lucruri îmi plac mai mult. Eşti sigură că-ți place să faci dragoste cu mine?

Eu: Bineînțeles! Simplul fapt de a fi cu tine mă stimulează. Dar n-ai vrea să ştii de la început cum să facem dragoste în aşa fel încât să fie cât mai bine posibil pentru amândoi? Abia aştept să-mi spui ce să fac ca să-ți ofer cea mai intensă plăcere posibilă.

Uneori bărbații primesc bine aceste sugestii. Alteori nu. Spre propriul nostru folos, le-am putea comunica cu delicatețe. Nu e nevoie să le afectăm ego-ul, dar nu e nevoie nici să ni-1 sacrificăm pe al nostru, de dragul lor. Găsiți soluții variate pentru a-i dirija. Dacă atinge din întâmplare punctul tău cel mai sensibil fă-1 imediat să o ştie. Determină-1 să o facă din nou!

Fă aceasta cu delicatețe şi aparent în joacă. Nu uita: Sexul este o distracție. Spunând lucruri de genul: „Oohhh... mai mângâie-mă aici, te rog!" este mai puțin neplăcut decât să te plângi că ai vrea altceva. Când o face, spune-i ce minunat te face să te simți. Fă-i complimente stimulatoare. în loc să-i spui „Ce minunat e!" spune-i că e un dinam uman, că te face să vibrezi din toate fibrele. Mulți bărbați se topesc după astfel de complimente şi se străduiesc şi mai mult. Faceți un efort comun, încercați ceva nou şi încurajează-1 să încerce ceva nou. Dacă nu preia sugestiile, decizia de a rămâne sau nu împreună îți aparține.

Unora dintre bărbați nu le pasă de ce se întâmplă în timp ce fac sex. Aceştia sunt „măgarii" pe care am putea să-i discreditäm dacă nu dovedesc contrariul într-un timp rezonabil, aceasta cu condiția să fim interesate de ce ni se întâmplă când facem dragoste. Este la îndemâna ta să-i cataloghezi ca „măgari" dacă nu vin în întâmpinarea dorințelor tale. Sexul este mai important pentru unele dintre noi decât pentru altele. Dacă vezi că se străduieşte dar nu reuşeşte, acordă-i timp, fii răbdătoare. Ştiu o mulțime de femei care au pierdut bărbați cumsecade pentru că aceştia nu erau buni la pat de la început. De obicei, acest tip de bărbați învață. Lor le pasă sincer de tine şi aceasta poate atenua lipsa îndemânării. O relație confortabilă, caldă poate fi mai plină de împliniri decât o partidă grozavă de sex. Mie îmi place să fac sex, dar prefer să fiu cu un bărbat cu care mă simt bine, care mă tratează cum trebuie atât în pat cât şi în afara lui şi cu care pot comunica. Plăcerea

oferită de sex dispare în scurt timp, oricum. Celelalte calități durează.

Nu v-aş recomanda să vă amăgiți că puteți schimba un bărbat pe care nu-l preocupă decât propriul ego. Dacă face sex fără să-l intereseze ce vrea partenera, este un indiciu că nu o va satisface nici în afara patului. Poți să-i vorbeşti o veşnicie, nu va auzi nimic. E mai bine să-l părăseşti. De ce să te pui în postura de a te plânge în continuu. Există, cu adevărat, mulți, foarte mulți bărbați care vor fi fericiți să te asculte şi să-ți satisfacă nevoile. Stând agățată de un bărbat care nu-ți oferă ceea ce ai tu nevoie, nu vei găsi niciodată omul potrivit.

Iată ceva ce ar trebui să ştii: Bărbații care vorbesc despre cât de buni amanți sunt ei, cel mai adesea nu sunt. Cei buni cu adevărat nu au nevoie să se laude, fiindcă o dovedesc cu fapta. Ei te vor întreba ce anume îți place pentru că ştiu că fiecare femeie este diferită. Numai „măgarii" cred că ştiu formula ideală ce se potriveşte tuturor femeilor.

Capitolul 11 SĂ NE FACEM PLĂCERE SINGURE

Plăcerea este un păcat şi uneori păcatul este o plăcere.

Lord Byron

Fetele cuminți se masturbează?

Adesea, înainte de a trăi experiența unui orgasm cu un bărbat, trebuie să învățăm să ne producem plăcere singure. Multe femei se simt vinovate atunci când se masturbează. Credeți sau nu, mulți bărbați simt la fel. Masturbarea este resimțită ca un stigmat de către ambele sexe. Multor băieți li se spune că vor deveni impotenți sau vor orbi dacă se joacă cu organele genitale. Unele fete cresc cu un sentiment de jenă privindu-şi sexul şi se tem chiar să-l atingă.

Mamele, adesea, intră în panică când îşi văd copiii atingându-se în zona organelor genitale. Ca să fim cinstiți, trebuie să spunem că cei mai mulți părinți n-au ştiut ce e mai bine. Dar mulți dintre noi încă evităm să ne atingem anumite zone ale trupului ca o reminiscență a ceea ce ni s-a spus în copilărie şi ne-a rămas în minte. în *Women on Top,* Mancy Friday care recunoaşte necesitatea ca tinerele fete să aibă permisiunea să-şi exploreze propriul corp, încheie Partea a Ii-a cu „Mamă, lasă-ți fata să se masturbeze". Recomand tuturor cartea ei despre fanteziile sexuale. E bine să ştii că foarte multe femei au temeri şi fantezii asemănătoare. Nu contează cât de emancipate suntem, cărțile ei ne pot lămuri în multe probleme. Şi întotdeauna avem nevoie de mai multe lămuriri

Bărbații devin uşor conştienți de sexualitatea lor - ei au erecție - ceea ce pune pe plan secundar riscurile asupra cărora

au fost preveniți, față de plăcerea pe care şi-o creează singuri. In cele din urmă îşi dau seama că nimănui nu i-a căzut penisul şi nimeni n-a orbit din cauză că s-a masturbat. In legătură cu masturbarea femeilor există mai puține informații accesibile. Când eram mică credeam că masturbarea e specifică băieților. Multe dintre noi şi-au descoperit sexualitatea accidental, atingându-se din întâmplare sau frecându-şi vaginul cu vreo țesătură (o pernă sau alte obiecte). Când am descoperit ce plăcut e probabil am inclus masturbarea în repertoriul nostru de plăceri. Din păcate multe dintre noi nu şi-au descoperit zonele sensibile în tinerețe şi unele nici după aceea.

E greu să găseşti pe cineva care să-ți confirme că nu e nici păcat, nici greşit să-ți oferi o astfel de plăcere. Nu e ceva despre care să-ți poți întreba mama şi nici chiar prietenii. Masturbarea e unul din puținele lucruri despre care nici chiar cele mai indiscrete şi mai curioase femei nu vorbesc prea mult.

Ignoranța beatitudinii

Eu am vorbit deschis despre masturbare la orele mele de curs. Un mare număr de femei mi-au pus, pe ocolite, întrebări evazive despre orgasm sau m-au abordat în particular. Câteva dintre cele mai obişnuite întrebări sunt variații ale următoarelor exemple:

> Susan: Am 43 de ani şi am avut o viață sexuală foarte activă. îmi place să fac dragoste şi cred că am avut orgasm deseori. Totuşi nu sunt sigură. Prietenul meu e sigur că am avut. Poate să o spună el dacă eu nu pot?
>
> Kandy: îmi place sexul. Uneori cred că mă las prea mult guvernată de el. Şi totuşi nu sunt sigură că ştiu ce-i acela orgasm.

> Ce simți când ai orgasm? Niciodată n-am ştiut pe cine să întreb: „Cum îți dai seama că ai avut unul ?" îmi place să cred că am avut pentru că nu e normal să nu ai orgasm. Dacă nu aş fi avut cum aş fi putut să ajung să-mi placă să fac sex aşa de mult?

Şi aşa mai departe... Susan şi Kandy nu sunt singurele. Le-am spus că eu cred că dacă ar fi avut orgasm, ar fi ştiut-o. Le-am asigurat pe ele şi pe alte multe femei care au aceeaşi dilemă că nu e nici o problemă dacă afli că nu ai orgasm. Le-am încurajat să meargă acasă şi să încerce să-şi exploreze propriul corp. Cele mai multe dintre femeile care nu ştiu dacă au avut sau nu orgasm, nu s-au masturbat niciodată. Le era jenă s-o facă pentru că acest lucru are conotații negative. Dar este, cu adevărat, normal, sănătos şi plăcut. Gert mi-a povestit după o oră de curs:

> N-am învățat să mă masturbez decât la 38 de ani. Până atunci credeam că ceva nu e în regulă cu mine. Am sperat cu fiecare nou bărbat din viața mea că acesta va şti să apese pe butonul corect, pentru că niciodată n-avusesem orgasm, dar nu s-a întâmplat aşa. Când, într-un târziu, mi-am provocat singură orgasmul, m-ara simțit puternică. M-a ajutat să-1 obțin şi cu prietenul meu. Poate pentru că am început să mă masturbez mai târziu o trăiesc acum ca pe o plăcere separată. Abia aştept să fiu singură.

De ce ne masturbăm ?

în cartea *Women on Top,* Nancy Fridy spune: „A ne provoca singure un orgasm este echivalent cu a fi capabile să ne plătim singure chiria". Ne oferă independență din punct de

vedere sexual. Ne dă posibilitatea de a alege. Contrar a ceea ce ni s-a spus masturbarea este bună pentru noi! Sunt o mie de argumente pentru a învăța să ne provocăm singure plăcere.

Primul: Dacă nu avem orgasm cu un bărbat, ni-1 putem provoca singure. învățând cum s-o facem, simțim că ne controlăm sexualitatea. Fiind capabile să ne provocăm singure orgasmul suntem mai puțin dependente de partenerul nostru din punct de vedere sexual. Suntem mai puțin supărate când el nu reuşeşte să ne satisfacă. Uneori se poate întâmpla să avem un partener care ne adoră dar care nu ne satisface în pat oricât de tare s-ar strădui. Dacă celelalte calități ale lui contează pentru noi, masturbarea ne poate face să nu ne despărțim de el. Poate fi amuzant când el nu e lângă noi, dar poate fi şi când.

Al doilea: Masturbarea este o modalitate sigură de a face sex. Nu rămânem însărcinate şi nici nu ne îmbolnăvim. Dacă suntem cu un bărbat, îl putem săruta şi mângâia şi apoi îl putem trimite acasă, terminând partida de sex singure fără a ne fi teamă că ne-a rămas de la el vreo amintire nedorită.

Al treilea: Masturbarea este relaxantă. Se spune că un orgasm aduce o eliberare de substanțe care ne reconfortează. Eliberându-ne de tensiunea sexuală creată, ne relaxăm. în plus, senzația pe care o simțim este minunată. Ne ajută să dormim mai bine şi ne eliberează de stres. Unele femei mi-au spus că au scăpat şi de crampele menstruale. Masturbarea poate atenua probleme pentru care altfel ar trebui să luăm medicamente. Iată un bun motiv pentru a o practica.

Al patrulea: Masturbarea este o modalitate de a intra în legătură cu propriul nostru corp. Până nu ne vom cunoaşte propriul corp şi nu vom învăța ce ne place, cu greu vom putea să dirijăm acțiunea unui bărbat. E mai uşor să experimentezi când eşti singură. Dacă ne stimulăm singure, învățăm ce ne place şi cum ne place. Cu cât o facem mai des, cu atât trupurile ni se dezvăluie mai mult şi devin mai sensibile la stimuli. Aceasta ne oferă şi capacitatea de a ne bucura mai mult de sex

cu partenerii. Când ne descoperim singure propriile zone sensibile, le putem indica, mai clar, partenerilor ce ne place: cât de repede sau de lent; cât de apăsat sau de uşor; ce fel de variații? Apoi, când iubitul ne va întreba cum am vrea să fim stimulate, nu vom mai fi dezorientate. încercați, s-ar putea să vă placă!

Al cincilea: Masturbarea este o altă formă de stimulare, o modalitate de care ne putem bucura oricând. Nu este un înlocuitor al partenerului. Dar poate fi ceva diferit, ceva ce putem face chiar dacă în viața noastră există sau nu cineva. îmi place o salată bine asortată la fel de mult ca şi o mâncare cu carne. Deşi carnea poate fi mai delicioasă, îmi place şi salata. Mă gândesc la bărbați ca la o friptură apetisantă. Friptura poate fi delicioasă, dar anumite feluri pur şi simplu nu-s pe gustul meu Aşa că mănânc salata şi mă bucur de ea până când găsesc friptura care-mi place. (Şi o salată pot oricând să mi-o prepar singură, fapt care îmi dă şi o mare satisfacție). La fel se întâmplă şi cu masturbarea o dată ce am început să apreciem orgasmul pe care ni-1 provocăm singure. E preferabil să fii cu un bărbat, dar, în lipsă, ne putem produce plăceri şi singure.

Al şaselea: Masturbarea ne face capabile să ne simțim bine în propriile noastre corpuri, aşa cum ne-au fost date de natură. Ne permite să ne împăcăm cu feminitatea noastră. Ne ajută să depăşim frica de a fi murdare şi urât mirositoare. Atingându-ne pentru a obține plăcere, treptat renunțăm la teama față de acea zonă intimă aflată între picioare.

Am întrebat femei, care recunoşteau că se masturbează, de ce şi cât de des o fac. Iată câteva răspunsuri:

Carrie: Am învățat să mă masturbez la pubertate. Mama ar fi fost îngrozită dacă ar fi ştiut, într-o zi m-am atins acolo jos şi m-am mângâiat ca să văd ce se întâmplă. încet şi regulat! Ce senzație minunată! Desigur,

am continuat să o fac de atunci în fiecare zi. Mă face să mă simt ceva mai independentă.

Elizabeth: Mă masturbez de câte ori am timp. E o eliberare de stres extraordinară. Eu şi prietena mea am descoperit cum să o facem când eram foarte tinere. Sharon mi-a spus că a observat ce senzaţie plăcută a simţit când s-a spălat între picioare şi s-a atins în interior. Aşa că mi-am vârât degetele sub chiloţi şi am început să frec uşor. Repede mi-am simţit clitorisul şi am avut orgasm. Sharon mă privea şi apoi a făcut şi ea la fel. Am făcut-o împreună ani de zile.

Michele: îmi place când soţul meu lucrează până târziu fiindcă am posibilitatea să-mi provoc singură orgasmul. Cu siguranţă, s-ar simţi ameninţat dacă ar şti ce mult îmi place. Dar îmi place. îmi place sexul cu el, dar e plăcut să o fac şi singură.

Donna: Nu mă masturbez des, dar când o fac îmi place. Mă simţeam ciudat când iubitul meu nu-mi provoca orgasmul. Dar acum, când îmi cunosc propriul corp, ştiu că pot să mi-1 provoc ori de câte ori am chef. îmi place să ştiu că pot să o fac oricând.

Lavonne: Probabil că o fac de 3-4 ori pe săptămână. Mă linişteşte. O fac fie că în viaţa mea există un bărbat, fie că nu.

învăţaţi să vă satisfaceţi singure

Mă gândesc la masturbare ca la un fel de autoiubire. Este un mod de a mă controla şi de a-mi controla plăcerea. Este felul meu de a mă satisface când nu am lângă mine un bărbat

şi este moţul de frişca de pe cupa mea cu îngheţată, atunci când există. Nu mă gândesc la masturbare în termeni serioşi. Este doar amuzant să-mi pot oferi singură plăcere şi să nu depind pentru asta de altcineva tot timpul.

Femei care nu s-au masturbat niciodată cu regularitate mă întreabă cum să o facă. Le răspund că fiecare trebuie să experimenteze pe propria piele pentru a afla ce le face plăcere. Eu nu am fost printre femeile norocoase care şi-au descoperit sexualitatea la vârstă fragedă. A trebuit să mă străduiesc s-o descopăr. Neavând niciodată un orgasm cu un bărbat, în cele din urmă am învăţat că e în puterea mea să mi-1 provoc singură pe primul. întotdeauna am considerat că numai el e în măsură s-o facă. Şi, totuşi, niciodată nu am avut destulă încredere în partenerul meu încât să mă relaxez şi să ajung la orgasm împreună cu el. îmi doream teribil un orgasm, dar eram sub presiunea unei combinaţii nefaste între grija pentru nivelul meu de performanţă, lipsa unei încrederi totale în partenerul meu şi lipsa de cunoştinţe în această privinţă. Niciodată n-am înţeles exact ce se întâmplă în timpul unui orgasm. De câteva ori am fost foarte aproape, dar întotdeauna mi-a fost frică de ce s-ar putea întâmpla dacă mi-aş da drumul şi nu m-aş mai controla. Mă voi simţi stânjenită de propria mea reacţie? Nu-mi era nimeni îndeajuns de aproape încât să-1 întreb.

în final, am înţeles că înainte de a ajunge să mă încred într-un bărbat atât de mult încât să mă las în voia lui, trebuie să am încredere în mine. Trebuia să experimentez primul meu orgasm fără teamă că altcineva mă poate vedea cum mă manifest. Trebuia să aflu cum reacţionează corpul meu, înainte de a împărţi cu altcineva experienţa, aşa că nu aveam altă soluţie decât să o fac mai întâi singură. După câteva exerciţii mi-am provocat orgasmul şi de atunci mă simt mai puternică. Ce splendid sentiment de putere să deţii controlul asupra sexualităţii tale. Acum ştiu ce vreau.

Să ne apropiem de propriile noastre trupuri

Aşadar, cum ai început să mergi pe calea autoiubirii? îți recomand să te obişnuieşti mai întâi psihic cu ideea de a-ți cunoaşte trupul, înainte de a trece la fapte. O atitudine de nervozitate sau vinovăție nu te va ajuta să te relaxezi şi să te bucuri de plăcere. Iată cinci exerciții mentale care te pot ajuta să-ți depăşeşti anxietatea:

Primul: Gândeşte-te la ceea ce urmează să faci ca la **o** dovadă de iubire a ta pentru tine. Cuvântul „masturbare" poate fi o etichetă prea dură pentru tine. Ține minte că nu faci altceva decât să-ți oferi o plăcere pe care o meriți.

Al doilea: Relaxează-te! Ştiu că e greu să te relaxezi la început. Dar se presupune că o faci pentru plăcere aşa că nu e deloc nevoie să fii stresată. Dacă eşti sigură că te afli în totală intimitate, nimeni nu trebuie să ştie ce faci dacă tu nu vrei asta.

Al treilea: Nu te aştepta să ai un orgasm de la prima încercare. Gândeşte-te la ceea ce faci numai ca la o explorare a propriului corp în vederea unei mai bune cunoaşteri. Doar nu vrei să-ți creezi singură anxietate. Orgasmul va apărea când eşti gata, deci nu te mai stresa. Ai toată viața în față pentru a-l simți! Cel mai important lucru este să-ți accepți feminitatea.

Al patrulea: înfrânge-ți dubiile amintindu-ți că deşi cele mai multe femei nu vorbesc despre aceasta, un mare număr dintre ele o fac. Este natural, normal şi nu te poate răni. Citeşte cărțile lui Nancy Friday despre fanteziile sexuale, înainte de a o face sau chiar în timp ce o faci, dacă vrei. Sunt mii de anecdote despre sentimentele, temerile şi vinovățiile pe care le simt femeile în legătură cu masturbarea, anecdote spuse chiar de ele. Ajută să constați că nu eşti o minoritate.

Al cincilea: încearcă să minimalizezi orice sentiment de vinovăție înțelegând că autoprovocarea plăcerii nu ține locul bărbatului şi nici nu e o amenințare pentru cel cu care eşti.

Este o formă separată de stimulare şi satisfacție şi trebuie considerată ca atare. Ne putem bucura de plăcerea provocată de noi însene şi de cea oferită de un bărbat ca de două lucruri distincte.

înghețata şi biscuiții de ciocolată sunt două deserturi diferite şi satisfăcătoare fiecare în felul lui. Fiecare te satisface într-un alt mod dar ambele sunt delicioase. Dacă ți-e poftă de înghețată, dar nu te poți duce la magazin să cumperi, un pachet de biscuiți îți va satisface, măcar parțial, pofta de ceva dulce. La fel este şi cu masturbarea şi sexul cu un bărbat. Poate îți doreşti un bărbat cu care să faci dragoste, dar dacă nu ai unul poți să-ți provoci plăcerea şi relaxarea sexuală şi singură. Sau, la fel de bine, dacă ai un iubit, poți fi în situația de a-i aştepta cu nerăbdare plecarea pentru a te putea masturba. Uneori e foarte plăcut să le ai pe amândouă la îndemână: şi înghețata şi biscuiții!

Când simți că din punct de vedere mental eşti pregătită, poți face următorii paşi pentru a te familiariza cu propriul corp. Fă din aceste clipe un moment de bucurie creându-ți o atmosferă agreabilă. Mai târziu, pe măsură ce te obişnuieşti cu actul însuşi, s-ar putea să nu-ți mai pese de asemenea aspecte. Dar întotdeauna este plăcut să-ți creezi o cât mai agreabilă intimitate.

Primul: Recomand să alegi un moment când eşti singură. E greu să faci experimente sexuale când ştii că un membru al familiei ar putea intra în camera ta sau când menajera ar putea să-ți bată în uşă. Intimitatea este esențială pentru confort. Dacă nu te excită, recomand s-o faci când nici soțul / prietenul / amantul nu este prin preajmă.

Al doilea: Fă orice te face să te simți sexi. Asigură-ți confortul total. Fă un duş sau o baie înainte. Dă-ți cu parfumul preferat. Tamponează-te. Permite-ți ție însăți să te simți delicioasă, caldă, senzuală. Pune-ți pe tine ceva care te face să te simți bine. Lenjeria fină mângâie trupul chiar dacă eşti sin-

gură. învață să te simți sexi pentru tine însăți.

Al treilea: Găseşte un loc unde să stai relaxată. Poate fi în pat, pe canapea, pe podea, oriunde. Stinge lumina sau aprinde lumânări. Ascultă muzica care-ți place. Muzica te ajută să nu mai stai încordată de teamă că te-ar putea auzi cineva şi şi-ar da seama ce faci. O muzică potrivită poate fi, cu adevărat, relaxantă, deci alege-o cu grijă!

Deci, acum eşti aşezată confortabil în patul tău, sau pe sofa, sau lângă şemineu, sau oriunde vrei. Şi probabil eşti nervoasă. Şi eu am fost prima dată. Mi-amintesc că mă simțeam foarte ruşinată când mă gândeam la ce urma să fac. Mi-era dor să-mi provoc un orgasm exploziv, aşa cum ştiam că sunt capabilă s-o fac. însă în acel moment părea foarte dificil. Dar am luat-o încet şi n-am renunțat, chiar dacă n-am reuşit de la primele încercări. Am învățat să mă bucur de clipele în care mă mângâiam. Această atenție acordată feminității mele a contribuit la dezvoltarea respectului pentru mine însămi.

Fiecare femeie este diferită, aşa că nu există un singur fel în care să-ți spun să te mângâi. Cel mai bine e să începi prin a-ți localiza clitorisul. Obişnuieşte-te cu el. Probabil vei vrea să foloseşti şi o oglindă ca să-1 vezi. Este o ridicătură mică şi rotundă înainte de vagin. Cele mai multe femei au păr care îl ascund, în grade diferite. Dă la o parte părul dacă te deranjează. Acest mic buton al dragostei poate fi sursă de plăceri incredibile, deci analizează-1 bine şi respectâ-1.

Când te atingi, încearcă tehnici diferite. Foloseşte degetul, un vibrator sau orice altceva ca să-1 stimulezi. Dacă e nevoie, este bine să ai mâna unsă cu o cremă înainte de a te încălzi, mai ales când eşti la începutul experimentelor. încearcă diferite moduri de frecare sau apăsare. Vezi dacă e mai bine să te atingi mai lent, mai rapid, mai uşor sau mai apăsat. Atinge-te şi mângâie-te pe tot corpul cu tandrețe. Multe femei se joacă cu sânii. Fă ca şi cum ai face dragoste cu tine însăți. S-ar putea

să ți se pară ciudat la început, dar poate sfârşi ca o experiență foarte plăcută. E foarte sănătos să te mângâi singură.

Experimentând, poți afla cum să ajungi la orgasm mai repede sau mai încet. în mod clar, sunt mai multe feluri de a ajunge la orgasm. Ştii că poți să-ți intensifici orgasmul? De exemplu, făcând multe exerciții kegel (contractându-ți muşchii, ca şi cum ar trebui să mergi la baie dar trebuie să aştepți, şi apoi relaxându-i) în mod regulat, îți poți fortifica muşchii din zona genitală, ceea ce îți poate intensifica senzațiile. Bărbații să fie atenți: aceste exerciții sunt şi pentru ei! încearcă să-ți încordezi muşchii în timp ce te stimulezi. Se poate ajunge la orgasm. Pentru ați intensifica orgasmul ține muşchii încordați până când nu mai poate fi deloc amânat. Ce multe instrumente în slujba plăcerii avem la îndemână, dacă vrem să învățăm!

Ştiați că femeile pot avea orgasme multiple ? Da, au! Putem avea mai multe, şi nu glumesc, într-o singură partidă de sex. Desigur, cele mai multe femei probabil nu au decât unul, pentru că nu ştiu că pot avea mai multe. Cineva mi-a vorbit despre asta, am încercat şi am reuşit două orgasme legate. în cele din urmă, am învățat cum să obțin mai multe. Se poate singură sau cu un partener. încearcă! S-ar putea să-ți placă! Dacă o faci singură, s-ar putea să nu oboseşti aşa de repede cum ai obosi cu el. Deci poți avea mai multe numai pe seama ta.

Da, există avantaje în a nu avea un penis la dispoziție. Acordă-ți timp să-ți cunoşti şi să-ți iubeşti propriul trup şi el îți va deschide uşi a căror existență nici n-o bănuiai.

Capitolul 12 MĂGARII NU-ŞI IAU MĂSURI DE PROTECŢIE

Când o persoană face sex, o face nu numai cu partenerul din acel moment, ci cu toţi partenerii din ultimii zece ani.

Otis Ray Bowen

Un mare procent dintre bărbaţi pot fi măgari dacă e vorba să se protejeze când fac sex. Femeile îmi spun tot timpul că numai puţini bărbaţi au prezervative la ei înaintea unei partide amoroase. Prea mulţi bărbaţi fac totul ca să-şi convingă partenera să-i accepte fără prezervativ. Bărbaţii pe care i-am intervievat şi care obişnuiesc să-1 folosească sunt îngrijoraţi mai mult de sarcină decât de boli.

Trăim într-o epocă de serios negativism. Bărbaţii care se consideră persoane cumsecade nu vor să recunoască că ar putea fi în primejdie. SIDA şi alte boli le par rezervate celor de condiţie joasă şi cred că lor nu li se poate întâmpla nimic. Deşi avertismente sunt în tot locul, prea mulţi bărbaţi aleg să le ignore. Şi multe femei se complac în această situaţie. în ziua de azi, prostia este în creştere la ambele sexe.

PLÂNGERE Bărbaţii vor sex fără să-şi facă griji în privinţa bolilor

De ce dau bărbaţii aşa de puţină atenţie sexului sigur? Michael mi-a spus că e „din cauza femeilor care le permit". Un mare procent dintre bărbaţii intervievaţi au spus că, în ultimul an, au făcut sex neprotejat cel puţin o dată, alţii chiar cu mai multe partenere. Au recunoscut, de asemenea, că şi-au mințit partenerele spunând că de cele mai multe ori au folosit prezervative. Bărbaţii se pricep să se scuze când nu le folosesc, iar noi le acceptăm prea uşor motivele când suntem excitate sau când vrem să le facem plăcere, dar nu trebuie să renunţăm. Şi a fi beat nu e o scuză! Alcoolul nu ucide bolile. Purtaţi la voi prezervative pentru a evita scuzele bărbaţilor care încearcă să scape fără ele. Fiţi atente! Prea mulţi bărbaţi mi-au spus că majoritatea sunt măgari când e vorba să folosească prezervativul tot timpul. Şi acest soi de măgar te poate omorî!

Deşi lumea vorbeşte despre sex sigur tot timpul, nerăbdarea biologică poate să-ţi facă memoria mai puţin vigilentă. Este absolut uimitor cât de mulţi bărbaţi recunosc că nu se gândesc de două ori când e vorba să renunţe la prezervativ. Şi noi i-am încurajat, personal. Majoritatea bărbaţilor cu care am fost purtau prezervativ numai de dragul meu. Dacă n-aş fi insistat niciodată nu ar fi avut această iniţiativă. Groaznic! Bert mi-a spus la o oră de curs:

> Ştiu că poate sunt un prost, dar aş face orice ca să nu-mi pun prezervativ. Aud la ştiri diferite întâmplări despre răspândirea virusului HIV şi a altor boli, dar le ignor. îmi spun că mie nu mi se poate întâmpla. Ori de câte ori îmi vine în minte această posibilitate încerc să scap de ea cât mai repede posibil. Ştiu că, gândind raţional, sunt un idiot, dar nu vreau să privesc realitatea în faţă. Şi apoi, nu m-aş bucura de sex aşa de mult. Este ceva tipic bărbaţilor. Cei mai mulţi dintre prietenii mei gândesc la fel. Toţi încercăm să o facem fără prezervativ dacă ni se permite.

A face sex fără protecţie este ca şi cum ai juca la ruleta rusească. Nu toţi cei care se culcă cu o persoană seropozitivă primesc virusul SIDA, dar e nevoie doar de un accident insignifiant ca să fii afectat. Eşti aşa de doritoare să rişti? Nu ţi s-a întâmplat niciodată să câştigi când ai jucat la cazino, chiar dacă sorţii păreau împotriva ta? Un risc minim nu înseamnă „fără

risc". Niciodată nu ştii dacă acel „numai o dată" nu te-a expus la o boală lungă cât tot restul vieţii sau dacă nu te va ucide.

Bărbaţilor le place să creadă că sunt invincibili. Dar nu sunt. Raz a admis că:

> Eram foarte îndrăgostit de Cindy. Vroiam să fiu cu ea fără prezervativ. După câteva luni a acceptat. Recent am aflat că sunt contaminat cu SIDA. Probabil că s-a întâmplat într-o noapte când m-am culcat cu o femeie la serviciu. Microbul mă va ucide nu numai pe mine, ci probabil şi pe Cindy. încă aşteptăm să vedem dacă şi ea este infectată. Acum le spun prietenilor că, dacă nu au grijă de ei, să aibă măcar de partenerele lor. N-aş fi crezut vreodată că aş putea contacta SIDA. Şi acum nu mai există drum de întoarcere.

Jucând jocuri

Femeile pe care le-am intervievat consideră că bărbaţii nu sunt încă destul de conştienţi de pericolul contaminării cu SIDA sau cu alte boli transmisibile pe cale sexuală. Dacă nu vin în contact cu grupuri evident şocate de acest pericol, bărbaţii nu iau în serios ameninţarea bolilor. în primul rând, fie nu vor să fie incomodaţi de prezervativ, fie îl scot la cea mai mică problemă. Surprinzător, multe, foarte multe femei preferă să nu-1 folosească decât să rişte să-1 supere pe el. Nu cred că asta vroiau mamele noastre să spună când ne-au învăţat să fim drăguţe cu bărbaţii. Iată câteva exemple de măgari care fac sex neprotejat:

> Dionne: Noul meu iubit era dintr-un mic orăşel. Când mi-am arătat surpriza că nu este preocupat de folosirea prezervativului şi i-am amintit de SIDA mi-a spus: „De acolo de unde vin eu nimănui nu-i pasă de SIDA". N-am auzit până atunci de existenţa vreunui oraş care să nu fie la curent cu ştirile. Să fie acesta un exemplu potrivit de măgar? Tot ce-şi dorea era să se înfigă în mine, fără cea mai mică grijă faţă de viaţa mea sau a lui însuşi.
>
> Angela: Jim mi-a spus că nu-i plac prezervativele. Cui îi plac ? Dar eu am insistat să-şi pună. Când i l-am pus şi-a pierdut erecţia. Ce situaţie! îl doream foarte tare şi el m-a respins. Aşa că am făcut sex fără protecţie. Ce se întâmplă cu mine? Eu ştiu cel mai bine. Am fost la fel de nebună ca şi Jim.
>
> Tereza: L-am întâlnit pe Harold la o petrecere. Am început să ne dăm întâlnire şi am sfârşit în pat. Era înnebunit ca nu cumva să se îmbolnăvească de SIDA şi-şi lua măsuri de protecţie extreme. M-a făcut să mă simt ca şi cum n-ar fi avut încredere în mine. Şi totuşi a obiectat la precauţiile pe care le luam când făceam sex oral. La câteva săptămâni după ce am început să ne culcăm împreună mi-a spus: „Apropo, am herpes şi o secreţie aşa că nu putem face sex săptămâna asta". Vă puteţi imagina? I-au trebuit săptămâni ca să-mi spună asta. S-a împotrivit să poarte prezervativ când am făcut sex oral deşi ştia că pot contacta ceva de la el. Ce ticălos! După aceea, mi-a spus că nu era ceva foarte serios.

în loc să-şi pună prezervative, bărbaţii preferă să fie orbi. Nu vor să se informeze mai bine pentru că aflarea adevărului le-ar putea crea neplăceri în viaţa sexuală. Aşa că aleg să igno-

reze avertismentele. îşi riscă viaţa pentru o noapte de amor. Şi ne târăsc după ei, dacă sunt destul de convingători. Joe mi-a spus: „De ce să mă lipsesc de plăcerea sexului din cauza câtorva oameni cu nivel de viaţă inferior care au SIDA? Eu nu mă amestec cu aceşti oameni". Riscul există. Persoane respectabile sunt seropozitive. Oamenii inteligenţi şi educaţi au boli transmisibile sexual. Şi dacă facem sex fără protecţie putem contacta astfel de boli. Fiţi atenţi la media! Aceasta este o situaţie când trebuie să credem ce ne spune.

PLÂNGERE

De ce sunt bărbaţii atât de proşti când e vorba să folosească un prezervativ ?

I-am întrebat pe mulţi bărbaţi de ce nu sunt la fel de convinşi de importanţa prezervativului aşa cum sunt femeile. Mulţi mi-au spus că „nu e la fel de bine cu un asemenea plastic". Am înţeles că senzaţiile sunt mai slabe când penisul este învelit de prezervativ. Unii mi-au spus că plăcerea scade până la a nu mai fii deloc, atunci când îl poartă. Wendell ne-a povestit într-un grup mixt de asistenţă:

> A face sex cu prezervativ este ca şi cum te-ai afla la un concert în aer liber şi ai sta aşa de departe de scenă încât ai vedea trupa care cântă numai pe ecran, deşi tu te afli chiar acolo, pe stadionul unde are loc concertul. Care-i problema? Multe din reţinerile mele faţă de prezervativ probabil sunt manifestări mentale, dar aşa simt. Prefer să nu fac sex dacă nu am un contact direct cu femeia pe care o penetrez. Vreau să simt toate senzaţiile. Sunt bărbat. Renunţ la sex decât să-mi pun un prezervativ. Dar vreau să fac sex, aşa că duc muncă de lămurire cu femeia cu care sunt, până cedează. Cele mai multe o fac.

Cu siguranţă, un prezervativ diminuează mai mult senzaţiile bărbatului decât pe ale femeii. Distruge spontaneitatea. Miroase într-un anume fel. Hotărât lucru că e mai bine fără el. Ce păcat! Cunosc puţine femei care preferă să simtă acest plastic în loc să simtă pielea bărbatului. Prezervativele pot irita femeile chiar şi fizic. Dacă ai o viaţă sexuală foarte activă, prezervativele sunt o cheltuială în plus. Da! Ştiu! E neplăcut să foloseşti prezervative.

Dar viaţa noastră valorează mai mult decât o noapte de amor. Femeile par a fi mai conştiente de aceasta. Bărbaţilor le place să creadă că sunt invincibili. Se pare că mulţi nu acceptă ideea că ar exista vreun risc.

Preferă să ia în consideraţie numai statisticile care spun că ei nu fac parte din acea categorie cu cotă mare de risc. Preferă să aibă încredere în femeile cu care se culcă. Preferă aproape orice numai să nu recunoască că ar putea fi în primejdie dacă nu folosesc prezervativ. Dacă ar putea fi convinşi de gravitatea riscului, precis l-ar folosi. Claude a povestit:

> Ce mare scofală? Nu fac parte din acea categorie cu grad ridicat de risc. Chiar nu cunosc pe nimeni care are vreo astfel de boală. Am făcut sex fără prezervativ timp de 47 de ani şi n-am de gând să mă schimb acum. Nu pot. N-ar mai fi sex normal, cel puţin pentru mine. Sunt prea obişnuit să o fac fără prezervativ. Sunt prea bătrân să mă schimb. Dacă o fi să mor, o să mor cu zâmbetul pe buze. Ştiu că e o prostie, dar n-am nici o poftă să mor. Sunt atent cu cine mă culc.

Cum poate fi cineva atent cu cine se culcă? Doar dacă nu insistă ca partenerul să-şi facă câteva investigaţii înainte. Nu există o altă modalitate de a fi atent. Oamenii a căror boală e într-un stadiu incipient arată încă sănătoşi. Cum poţi fi sigur,

bazându-te numai pe afirmația cuiva că a avut grijă? Dacă cineva nu are grijă de noi, probabil așa face și cu alte persoane. Nu trebuie să cedăm la insistențele bărbaților. Trebuie să ne prețuim atât încât să nu acceptăm să o facem fără prezervativ. Dacă bărbații nu iau în serios această problemă, noi trebuie să ne îngrijorăm și mai mult.

Bărbații tineri par a fi mai receptivi în privința sexului protejat. Probabil pentru că și-au început viața sexuală având mai multe cunoștințe despre SIDA decât oamenii mai în vârstă și astfel sunt mai obișnuiți cu prezervativul. Bărbații de o anumită vârstă nu renunță ușor la obiceiurile lor și sunt obișnuiți ca femeile să se protejeze ca să nu rămână însărcinate, în condițiile în care prezervativul nu era cunoscut cu ani în urmă. Când ani de zile n-au folosit prezervativul, este greu să înceapă s-o facă. Dar trebuie - altfel nu te mai culci cu ei!

„Nu ai încredere în mine?"

Mulți bărbați o iau ca pe o ofensă personală când le ceri să folosească prezervativul. Am fost întrebată: „N-ai încredere în mine?" când am insistat să și-l pună. Nu, în ziua de azi, nu am încredere în nimeni în această privință. Mă prețuiesc prea mult. Bărbații au idei diferite de ale femeilor când e vorba de acest gen de încredere. în numărul din ianuarie 1996 al revistei *Glamour* a fost publicată o anchetă pe tematică sexuală care se adresa bărbaților. Una dintre întrebări a fost: „Vă pierdeți încrederea într-o femeie care nu e preocupată de protecția sexuală?" Răspunsul a 47% dintre bărbați a fost „nu". Aceasta m-a îngrozit.

Mai bine am lăsa-o baltă! în ultimii zece ani fiecare nou prieten al meu a insistat că are încredere în mine și că nu e nevoie de prezervativ. Ce stupid! Nimeni nu știe cine e bolnav și cine nu. Dar bărbații cred că ei știu. Clarence s-a lăudat:

> Mă felicit că am o judecată corectă în ceea ce le privește pe femei. Sunt mult mai atent ca înainte și încerc să evit aventurile de o noapte. Așa că, atunci când întâlnesc o femeie care-mi place și ajungem să facem dragoste, simt că o cunosc îndeajuns să am încredere în ea. Dacă vreuna insistă să-mi pun prezervativ, îmi pun. Dar întotdeauna mă simt mai bine când are destulă încredere încât să o facem fără prezervativ, îl urăsc. Dacă aleg cu grijă femeia cu care să mă culc, de ce să-mi fac griji? Ar trebui să fim capabili să ne acordăm încredere unul altuia.

înainte de a-mi face testul HIV, nu puteam jura că nu sunt infectată. Și totuși, iubiții mei mă asigurau că ei erau siguri că nu sunt. încrederea lor îmi era prezentată ca un cadou pe care ni-1 făceau - un cadou al prostiei. Eu îi avertizam că nu trebuie să riște cu mine, dar ei insistau spunându-mi că totul e O.K. Chiar și cei pe care i-am trimis să-și facă testul, se comportau la fel. Deși eu nu aveam încredere în ei, vroiau să știu că ei au încredere în mine. Bărbați proști, proști!

Femeile îmi spun că sunt mai atente când fac sex cu un bărbat pe care nu-1 cunosc așa de bine. Când au o relație de lungă durată, se simt mai în siguranță. Alison mi-a spus: „întotdeauna încerc să folosesc prezervativ, dar uneori îl las la o parte când sunt cu cineva pe care îl cunoscut foarte bine". Cum poți să cunoști pe cineva așa de bine? Doar pentru că suntem cu cineva de mult timp într-o relație stabilă, nu înseamnă că nu putem contacta nici un microb de la el. Când ținem mult la o persoană, ni se pare firesc să avem încredere în ea. Când sperăm că acel om va fi al nostru pentru totdeauna, cum să spargem vraja arătându-i că nu avem încredere în el?

Am avut o prietenă care a luat un herpes de la iubitul ei. A avut încredere totală în el și va plăti pentru asta tot restul vieții ei. Dar știți ceva? De când s-a despărțit de el, niciodată

n-a spus vreunuia dintre bărbaţii cu care s-a întâlnit că are herpes, de teamă că ei vor refuza să se mai culce cu ea. Ştie de obicei perioadele când boala se accentuează şi evită, în acele perioade, să facă sex. Când i-am amintit că nici fostul ei iubit nu avea manifestări vizibile de boală şi totuşi ea a luat microbul, mi-a răspuns: „Nu mă bucură faptul că am luat boala şi bărbaţii care nu se protejează o fac pe socoteala lor. De ce ar trebui să plătesc numai eu?"

Unii bărbaţi o iau ca pe o ofensă personală atunci când nu avem atâta încredere în ei încât să le permitem să renunţe la prezervativ. La naiba cu ego-ul lor! Desigur, nu spun aşa ceva unui bărbat. încerc să fiu drăguţă când insist să existe totuşi acea bucată de plastic între noi. Sau ne abţinem. Ne putem îmbrăţişa, săruta dar nu facem sex. Pentru un orgasm nu merită să risc contactaminarea cu SIDA. Oricum îmi pot oferi şi singură cât de multe am chef.

■: *tu*

Anxietatea performanţei sexuale

Bărbaţii nu evită să folosească prezervativul numai pentru că se pierde plăcerea şi spontaneitate. O altă cauză majoră este aceea că ştiu că el le poate afecta erecţia. Femeile pot să se prefacă că au orgasm. Dacă însă bărbatul nu ajunge la erecţie se simte stânjenit; totul îi pare un eşec şi nu se mai simte îndeajuns de bărbat. Când un bărbat este pentru prima oară cu o femeie, există oricum un fel de anxietate pentru însuşi faptul că e prima dată. Bărbaţii doresc ca totul să se petreacă cât mai lin cu putinţă. Un mare număr dintre ei mi-au spus că, deşi cel mai adesea au fost capabili să folosească cu succes prezervativul, momentele în care şi-au pierdut erecţia din cauza lui sunt cele mai pronunţate în amintirea lor. Don mi-a spus:

> Femeile cred că putem s-o facem la comandă, de parcă am fi excitaţi când vrem, de parcă penisul nostru ar fi într-o continuă erecţie aşteptând doar să se întâmple. Nu e deloc aşa. Chiar când sunt foarte excitat, nu intru în erecţie foarte uşor. Alcoolul, stresul, lipsa de somn, o răceală...multe lucruri mă pot afecta. Uneori, însăşi anticiparea a ceea ce va fi îmi face probleme. Dacă mai adaugi la aceasta şi un prezervativ, poţi s-o laşi baltă! Ne putem preface că suntem excitaţi. Nu putem să ne prefacem că avem erecţie! De aceea încerc să evit folosirea prezervativului. Uneori am nevoie de toate stimulentele pe care le pot obţine. Nu vreau să risc să nu fiu capabil să o fac. Este umilitor. Aşa că evit să mă mai gândesc la boli, ca să nu am un eşec în pat. Pot fi calificat drept măgar?

Purtarea unui prezervativ îi face pe unii bărbaţi nervoşi de teamă că nu-şi pot păstra erecţia. Iată de ce îl lasă deoparte. Mai degrabă îşi riscă sănătatea decât să rişte o situaţie jenantă. Dacă numai o singură dată li se întâmplă să-şi piardă erecţia din cauza prezervativului, întotdeauna vor asocia ideea de prezervativ cu eşecul. Flynn a admis:

> Când am făcut dragoste cu Laura pentru prima dată, ea a insistat să-mi pun prezervativ. întotdeauna sunt nervos prima dată. Aceasta îmi poate crea o problemă pe loc. Orice mă poate face să-mi pierd erecţia. Aşa că m-am prefăcut că nu mi-1 pot pune şi am încercat fără. Ea 1-a desfăcut şi mi 1-a dat din nou. L-am pierdut iarăşi. M-am jucat aşa cu emoţiile ei până când m-a acceptat fără el. Acum, în mod subconştient, dau vina pe prezervativ pentru orice problemă. Este prea stresant să-1 folosesc.

Acordaţi-le bărbaţilor posibilitatea să se obişnuiască cu ele. Dacă eşti cu un bărbat care are probleme cu erecţia, joacă-te

cu el mai mult timp. Nu face mare caz de ceea ce i se întâmplă. Fă-1 să ştie că pentru tine totul e în regulă. Dacă nu poate atinge orgasmul penetrându-te cu prezervativ, fa-1 să-1 obţină în alt fel. Dacă te pune să alegi între el şi prezervativ, alege prezervativul şi lui spune-i „noapte bună"! Să nu cazi în capcană. Nu ai nevoie să fii cu un bărbat care nu are simţ practic.

PLÂNGERE
Pare imposibil să faci sex protejat
şi să-ţi faci fericit partenerul

Când amândoi partenerii îşi fac testele HIV se poate face sex fără prezervativ, dacă testul a fost făcut aşa cum trebuie. Cercetările au arătat că HIV apare la test de cele mai multe ori în interval de şase luni de la momentul venirii în contact cu el. De aceea, dacă tu sau partenerul tău a făcut sex cu altcineva în interval de şase luni înainte de a-şi face testul, trebuie să-1 faci din nou la şase luni de la ultimul contact sexual. Perioada de aşteptare a rezultatului poate fi frustrantă, dar trebuie să treci prin ea. Poţi să te adresezi Centrului pentru Controlul Bolilor şi liniei telefonice naţionale HIV şi SIDA ca să te programeze pentru testare. Există locuri unde nu se percep taxe pentru a-ţi face testul.

Am fost prevenită de Scott să mă duc cu prietenul meu să-şi fac testul pentru că „bărbaţii spun minciuni în această privinţă. Ei spun că şi l-au făcut, când de fapt nu este aşa, doar ca să te convingă să faci sex fără protecţie. Unii sunt în stare să spună orice ca să te urce în pat fără prezervativ". Ori, se poate să-şi fi făcut un test în anul în curs, dar omite să-ţi vorbească despre cele cinci partenere cu care a făcut sex de atunci. Când ex-măgarul meu şi-a făcut testul HIV, a admis că a minţit şi faţă de propriul lui doctor pentru că nu-i venea să povestească despre viaţa lui sexuală. în ceea ce mă priveşte voi repeta mereu: „Nu putem să riscăm!" 152

Bucuraţi-vă de sex dar faceţi-o cu protecţie

„Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie" mai ales în pat. Majoritatea bărbaţilor mi-au spus că ei ar purta prezervativ dacă partenera ar insista. Dar nu şi-1 pun de bună voie şi din proprie iniţiativă. De aceea noi suntem cele care trebuie să avem responsabilitatea sexului protejat. Să uităm că şi el are responsabilităţi. Este viaţa noastră în joc, deci trebuie să ne-o protejăm şi să ne-o păstrăm. Avem trei variante de ales când e vorba de sex: ne abţinem, ne facem testul HTV împreună cu partenerul, contractăm microbul. Nu există o a patra cale.

Oamenii sunt mai puţin grijulii într-o relaţie monogamă, încrederea reciprocă poate fi pusă în discuţie când insişti în folosirea prezervativului şi discuţia poate crea neplăceri. Aşa că, multe femei mi-au spus că la început au folosit prezervativ, dar, când relaţia a devenit stabilă, au renunţat. Dar faptul că eşti cu cineva de o bună bucată de vreme, nu înseamnă că pericolul infectării cu vreun microb e mai mic. Dacă eşti implicată într-o relaţie monogamă, cel mai bine e să vă faceţi amândoi testul. Nu lăsaţi ca intenţiile serioase să ţină loc de acţiuni adevărate de prevenire.

Deci cum să facem sex protejat şi să ne simţim la fel de bine ca atunci când o facem fără? Având cu noi un prezervativ la fiecare întâlnire, sau păstrând câteva la îndemână lângă pat ne poate face să ne simţim în siguranţă. Pentru acest lucru nu trebuie să contăm pe bărbat. Am vorbit cu directorul unui magazin de prezervative şi mi-a spus că aproximativ 80 % din clientelă o constituie femeile. Am fost şocată. Mi-a explicat că probabil acelaşi motiv care-i determină pe bărbaţi să nu discute deschis problemele pe care le au cu alte persoane îi face să se simtă jenaţi când e vorba să vorbească de prezervative unui străin. Femeile sunt încântate să capete răspunsuri la nedumeririle pe care le au. Bărbaţii nu pot proceda la fel.

153

înainte de a face dragoste cu cineva pentru prima dată, e mai bine să ai o discuție despre sex. Nu aştepta până în ultimul moment. Stabileşte că prezervativul este o condiție înainte de a fi cuprinşi de pasiune şi fii fermă în această privință. învață să-i pui chiar tu. Asta se poate face cu tandrețe şi senzualitate. Exersează cu un castravete, dacă e nevoie. Nu e uşor întotdeauna, dar se poate învăța. Dacă i-1 pui chiar tu, se va simți mai bine. Fii sigură că ai întotdeauna asupra ta prezervative. Asta arată că-ți pasă de tine. Când ai un iubit permanent, poate fi chiar amuzant să alegeți împreună prezervativele.

Da, folosirea prezervativului poate să irite uneori şi poate împiedica spontaneitatea. Foloseşte o cremă şi găseşte noi feluri de a-1 aplica. în afara faptului că prevede bolile şi sarcina, mai ai câteva avantaje dacă îl foloseşti. Prezervativul poate prelungi erecția din moment ce diminuează intensitatea senzațiilor. Asta îmi place! De asemenea, dacă el ejaculează în prezervativ nu trebuie să mai ai senzația aceea de neplăcere. Aşa că, deşi nu-i place prezervativul, va trece peste asta când va vedea că e singurul mod de a face sex cu tine!

Fiți cu capul pe umeri!

Femeile sunt vinovate că le permit bărbaților să nu ia în serios măsurile de protecție. Aceştia redevin băieței iresponsabili când e vorba de sex. Dar a ne juca cu viața noastră e un preț prea mare pentru o partidă de amor. Adesea, renunțăm la prezervativ în loc să renunțăm la bărbat. Nevoile ne fac să fim de acord cu el, trădându-ne pe noi. Lăsăm teama de a-1 pierde să ne facă să ne riscăm viața. Nu-i lăsați pe bărbați să profite de slăbiciunile voastre. Gândiți-vă la voi, atât cât să realizați că viața valorează mai mult decât sexualitatea. Nu contează ce gândeşte el; tu ştii ce trebuie să faci. Ori de câte ori un bărbat îmi spune că nu foloseşte prezervative, îi spun că acesta este cel mai bun indiciu că trebuie să fii foarte atentă în privința lui.

PARTEA A TREIA

TACTICI DE SUPRAVIEȚUIRE

Capitolul 13 FIȚI ATENTE LA MĂGARI!

Un timp se-mpotrivi şi mare-ifu căinţa Şi-apoi,
şoptind „Nicicândnu voi ceda", cedă.
Lord Byron (1788-1824), *Don Juan*

Aşadar, nu vrei să te mai încurci cu un măgar sub nici o formă? De vreme ce ştii că ai avut de-a face cu bărbați care-ți puneau în pericol sănătatea, creează-ți un sistem de protecție care să dea alarma când aceştia sunt prin preajmă. Există indicii anumite, evidente care te atenționează în privința bărbaților care sunt măgari sau care ar putea să fie. Alături de aceia care sunt vizibil măgari sau care par să certifice o asemenea etichetă prin modul lor de viață, probabil că nu merită să stai sub nici o formă. Dar bărbaților care au potențialul de a deveni buni parteneri, trebuie să le dăm un mesaj din partea noastră. Trebuie să înțeleagă că nu dai înapoi de la anumite lucruri esențiale pentru ca o relație să meargă.

Multe dintre noi au fost crescute în ideea că femeii îi revine responsabilitatea de a face ca o relație să funcționeze normal. Şi, în consecință, nu facem decât să ignorăm sau să diminuăm importanța semnelor care ne previn că trebuie să ne schimbăm atitudinea sau chiar să ne retragem. Trebuie să fim atente la cât efort punem noi pentru menținerea unei relații, în comparație cu cât depune partenerul pentru acelaşi lucru.

Nu putem avea o relație bună dacă numai noi ne străduim s-o întreținem. Dacă menținerea acestei relații devine un scop în viață, puneți-i capăt! Care e câştigul unei vieți trăite într-o continuă stare de depresie şi dezamăgire? în momentul în care simțim că nu ajungem la nici un rezultat tot încercând să venim în întâmpinarea dorințelor lui, sau străduindu-ne să comunicăm, atunci relația nu mai merită efortul.

Bărbații ne dau mici indicii că sunt sau pot fi măgari dacă nu ne schimbăm atitudinea față de ei. Totuşi, adesea, găsim motive pentru a scuza ceea ce ne deranjează şi lucrurile rămân exact aşa cum sunt într-o relație, de fapt, nesănătoasă. „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie". Un mare număr de bărbați au potențialul de a fi parteneri rezonabili, dacă noi stabilim, de la început, anumite limite. Folosind vechiul obicei de a ne face că nu vedem ceea ce ne face nefericite, nu vom obține niciodată nimic. Dacă aşteptăm până când o relație devine intolerabilă ca să găsim o alternativă, nu îi putem determina să dovedească contrariul. Toni mi-a spus:

> Acum când mă uit în urmă la relația mea cu Jim, mă întreb de ce am stat aşa de mult cu el. De ce credeam că sunt aşa de fericită, când, de fapt, mă simțeam mizerabil cel puțin jumătate din timp? Şi totuşi, nu vroiam s-o recunosc. Continuam să cred că se va schimba...că va da mai multă atenție sentimentelor mele. întotdeauna am fost în stare să inventez motive ca să stau cu un tip care mă făcea să sufăr. M-am făcut prea mult timp că nu văd...am scuzat prea mult. Trebuie să găsesc o modalitate de a vedea ce mi-ar plăcea la un bărbat, încă de la început, şi să decid, rațional, dacă rămân sau nu cu el. Da, nu mă mai simt responsabilă când îmi place un tip. De aceea fac orice ca să nu văd că nu e bun pentru mine. Poate că, dacă nu mi-ar fi aşa de frică să nu-1 pierd, aş acționa altfel, într-un fel care să-i spună că n-am de gând să-i tolerez toate „măgăriile". Suntem noi în stare de aceasta?

Creați-vă un sistem de alarmă împotriva măgarilor

Propriul meu sistem de alarmă a fost programat încă de la început să mă prevină de prezența măgarilor. După câteva întâlniri, fac câțiva paşi înapoi şi mă gândesc: „Cât timp şi câtă energie consum văitându-mă din pricina lui prietenelor mele? Câte nopți voi pierde gândindu-mă la ce alte neplăceri o să-mi mai provoace? Cât mă voi mai abate de la treburile mele încercând să aflu ce să fac în legătură cu el ?" îmi pun aceste întrebări pentru că ele sunt cu adevărat importante. Câteodată nu ne dăm seama de cât de puține lucruri pozitive ni se întâmplă, până când nu le punem în balans cu cele negative.

Treziți-vă şi fiți atente! Când vin la mine femei care-mi cer sprijinul în legătură cu un bărbat, prima mea întrebare este: „Eşti fericită?" De obicei, sunt surprinse că li se pune o asemenea întrebare, dar şi mai surprinzător este să le auzi răspunzând că „nu". De ce să ai o relație cu cineva care nu te face fericită? Pune-ți această întrebare în timp ce citeşti şi restul acestui capitol.

Sunt lucruri pe care trebuie să le avem în atenție când ne creăm un sistem de alertă împotriva măgarilor. învățând cum să recunoaştem anume indicii, putem evita să ne implicăm prea tare într-o relație de acest gen. Adoptând un ritm lent în evoluția relației, putem vedea de la început dacă se poate face ceva pentru a-1 preveni chiar noi să nu devină un măgar. Fii atentă la indicii! Crede-mă: Dacă acestea există, le poți descoperi!

Nu-i mai găsiți tot timpul scuze

Nu există scuze doar de dragul de a scuza. Multe dintre noi sunt bune la găsit justificări pentru comportamentele inacceptabile ale bărbaților. Uneori, îi lăsăm să continue să facă lucruri care ne rănesc şi ne supără, pentru că ne concentrăm numai asupra a ceea ce ne place la ei şi asupra fărâmelor de bucurie pe care ni le aruncă. Ne folosim sistemul de apărare ca să ne descurcăm cu acele aspecte care nu ne sunt pe plac. Principala apărare împotriva acestor aspecte o constituie scuzele. Le folosim ca să evităm confruntarea cu realitatea care ne spune

că el, aşa cum se prezintă în acel moment, nu e potrivit pentru noi. Scuzele nu sunt decât refuzul nostru de a vedea adevărul.

Hai să fim realiste! Acordăm scuze bărbaţilor care nu ne tratează aşa cum ştim c-o meritäm, cel puţin înăuntrul sufletelor noastre. Scuzele maschează adevărul, dar nu-1 schimbă. In schimb, ne ţintuiesc într-o situaţie care nu ne aduce nimic bun. Folosim scuzele pentru că adevărul ne sperie. Este mai uşor, pentru moment, să evităm să-i reproşăm comportamentul intolerabil sau să-1 lăsăm să plece. Fiindcă nu vrem să pierdem ceea ce credem că este bun pentru noi, nu ne mai gândim la ce nu ne place. Inventăm scuze pentru noi sau pentru prietenele noastre care încearcă să ne facă să vedem adevărul în legătură cu el. Ne creăm o mulţime de argumente ca să rămânem alături de un bărbat despre care ştim, în adâncul nostru, că este un ticălos. Kim a spus în grup:

> Bryan este un băiat bun. A avut o viaţă dură. Mama lui e bolnavă şi are o slujbă destul de grea. Aşa că nu este atât de atent cum aş vrea eu. Strigă la mine cam mult. Dar asta se întâmplă doar pentru că este prea stresat. Nici nu ascultă ce-i spun. Dar are multe lucruri în minte. Vine la mine când are chef, fără să mă anunţe. Când îl rog eu să vină, de multe ori n-o face. Cred că în majoritatea timpului nu sunt fericită cu el, dar îl iubesc. Nu se poate abţine de a se purta astfel. Are probleme.

Mai multe membre ale grupului au considerat că Kim găsea prea multe scuze comportamentului lui Bryan. Eu i-am cerut să fie atentă la modul în care Bryan îi tratează pe ceilalţi oameni. Se enervează când e cu prietenii sau cu familia lui? Vine când aceştia îl chemă? Kim a venit la întâlnirea următoare foarte tăcută. Ne-a spus că 1-a observat pe Bryan şi acesta se poartă cu toţi ceilalţi mai bine decât cu ea:

> Bryan m-a grăbit sâmbătă pentru că prietenul lui avea o petrecere şi îi promisese că ajunge mai devreme ca să-1 ajute. I-am amintit că-mi promisese că schimbă bateria de la maşina mea acum câteva săptămâni. A murmurat câteva scuze şi, practic, m-a împins în maşină. Tot timpul la petrecere a bodogănit în ce mă priveşte, dar a fost numai zâmbet cu prietenii lui. Pe drumul spre casă, la întoarcere, l-am întrebat de ce se poartă aşa şi din nou mi-a sărit la gât, furios, în sfârşit, mi-am dat seama că sunt ţapul lui ispăşitor şi că, atunci când vrea, poate să facă lucrurile exact cum trebuie. Cred că, în cele din urmă va trebui să fac o pauză. Mi-am schimbat atitudinea. E conştient de asta pentru că se străduieşte mai mult. Poate va reuşi să nu se mai comporte ca un măgar. S-ar putea să fie prea târziu, pentru că acum mi-am deschis ochii şi văd că nu-mi mai place prea mult.

Kim a văzut că, atunci când a încetat să-i mai găsească scuze, Bryan a început, progresiv, să-şi treacă problemele asupra lui. Scuzele pe care ea le găsea îl determinau să-şi rezolve problemele pe spinarea ei. Sigur că dorim să fim un sprijin pentru bărbatul cu care avem o relaţie, dar să nu ne lăsăm exploatate. Nu putem deveni victime ale abuzului lor doar pentru că viaţa le-a fost potrivnică. Ca să avem grijă de noi, trebuie să acceptăm ideea că nu noi suntem responsabile de problemele lor. Punct!

Amintiţi-vă că bărbaţii pot fi foarte răsfăţaţi şi s-ar putea să fie obişnuiţi să li se spună direct, atunci când trebuie, că nu e bine ce fac. Am avut o situaţie similară cu ultimul meu „măgar". Era cunoscut ca unul ce făcea comentarii sarcastice pe seama prietenilor lui. într-o zi a făcut şi pe seama mea. Am spus asta unei bune prietene de-a lui şi ea mi-a spus că ştie şi că aşa e el. Toată lumea ştia că el face acest gen de remarci şi

toți i Ie treceau cu vederea. Toți îi găseam scuze spunând că nu se poate abține. L-am sunt şi i-am spus că, deşi ceilalți acceptă ceea ce era considerat drept felul lui de a fi, eu nu voi accepta. Când i-am spus că nu vreau să-1 mai văd dacă se mai poartă aşa, s-a supărat, şi-a cerut scuze şi a promis că nu se va mai repeta dacă accept să ne vedem în continuare. A făcut el şi alte lucruri dar niciodată nu a mai fost sarcastic. Asta a dovedit că se putea abține.

S-ar putea să riscăm dacă analizăm un bărbat în mod obiectiv. Ne putem agăța de lucrurile bune pe care le face ca un mijloc de a le justifica pe cele rele. Putem alege calea de a nu mai găsi scuze. Determinați-1 să-şi asume comportamentul inacceptabil! Nu-i putem lăsa calitățile să ne întunece vederea şi să tolerăm ceea ce ne face să suferim. Dacă lăsăm amintirile plăcute să echilibreze lucrurile care ne-au deranjat sau rănit, ne vindem ieftin.

Fiți vigilente în legătură cu scuzele pe care le găsiți pentru el. Puneți-le pe hârtie! întrebați-vă dacă fiecare scuză este legitimă şi justifică toate acele emoții prin care v-a făcut să treceți. Dacă este un model ce se repetă, feriți-vă! Dacă vă scuzați pentru el şi prietenilor, feriți-vă de două ori. încetați cu scuzele şi priviți-1 aşa cum este. Numai comportamentul respectuos contează! Chiar dacă are suflet bun, tu nu trebuie să plăteşti pentru necazurile lui.

Dragostea nu înseamnă că ajunge să spui „îmi pare rău"

Dacă noi le uşurăm bărbaților situația oferind-le scuze pentru un comportament inadecvat, ei de ce n-ar profita? Tim mi-a spus:

> Mă ascult înainte când mă scuz de ceva în fața femeii cu care mă întâlnesc. De obicei, ea nu se prinde! Indiferent ce fac, totul mi se iartă dacă prezint o poveste interesantă drept scuză. Toți avem probleme, aşa că tof timpul găsesc ceva să spun... probleme la serviciu...probleme cu mama...totuşi, acestea n-au ținut în ultima mea relație şi ea n-a avut nevoie să mă suporte.
>
> Oare cred femeile într-adevăr tot ce inventăm noi ? Eu n-aş continua relația cu o femeie care mi-ar îndruga astfel de poveşti. O scuză drăgăstoasă, de obicei, mă scoate din încurcătură.

Mulți bărbați cred că pot face orice dacă după aceea spun „îmi pare rău". Dar acest „îmi pare rău" nu scuză un comportament urât. Dacă cineva te răneşte şi apoi spune „îmi pare rău", încetează durerea pe care ți-a provocat-o? Niciodată! Realitatea este că celor mai mulți le va părea rău după ce te-au rănit. Felul în care reacționezi la aceste scuze trebuie să-i facă să le pară rău cu adevărat, aşa încât să ştie că ori te tratează cum trebuie, ori te vor pierde. Punct. Gata cu riscurile! Odată, am avut un prieten care credea că e datoria mea să-i iert orice, atâta timp cât el îşi cere scuze. La început l-am iertat, dar apoi am văzut că nimic nu se schimba în urma acestor scuze. Uita să mă sune, spunea că-i pare rău. Nu-şi mai stăpânea nervii şi se repezea la mine, pentru cine ştie ce mărunțiş, după o zi grea de muncă, spunea că-i pare rău. Nu venea când promitea, spunea că-i pare rău. Din fericire eram destul de echilibrată în acel moment să-mi dau seama că acest mod de comportament e inacceptabil. Când i-am spus să nu mă mai caute, n-am spus şi „îmi pare rău".

Să vă intre bine în cap: Nu suntem responsabile de necazurile şi problemele bărbaților şi nici de alte lucruri pe care le folosim drept scuze. încetați să mai faceți afirmații de genul: „Face lucruri care mă rănesc, dar...". Ce poți spune după acest „dar..." care să-i justifice comportamentul? Că el vrea să fie

bine, probabil ? Că nu e în stare să fie altfel ? Aceste scuze nu ajută. Doar pentru că oamenii au probleme, nu înseamnă că au şi dreptul să le reverse asupra noastră. De ce trebuie să acceptăm şi povara problemelor lor?

Bărbaţii s-au obişnuit să dea vina pe diversele lor probleme, folosindu-le drept scuze atunci când se comportă urât. Dacă sunt responsabili, trebuie să găsească alte metode de a proceda cu noi. Nu trebuie să ne complicăm facându-le bagajul. Lăsaţi-i să nu împacheteze, sau să plece la drum cu altcineva!

„Dar e un băiat aşa drăguţ"

întâlnesc femei care folosesc această propoziţie tot timpul. Este o scuză obişnuită pentru a atenua comportamentul negativ al unui „tip drăguţ". A încercat vreodată mama sau vreo mătuşă să vă aranjeze o întâlnire? Când întrebaţi: „Cum arată?", răspunsul este adesea „E un băiat aşa drăguţ!" De obicei, aceasta înseamnă că e băiat liniştit, de casă, fără personalitate, dar care are maniere ce-i sunt pe plac mamei tale. Pentru cel care face o asemenea prezentare, faptul că e drăguţ trebuie să scuze alte neajunsuri. Multe dintre noi folosesc acest raţionament ca scuză pentru comportamentul urât al unor băieţi drăguţi.

„Drăguţ" este unul din acele cuvinte pe care oamenii le folosesc pentru a explica o mare varietate de situaţii şi lucruri. Un tip categorisit drept „drăguţ" capătă adesea dreptul să continue să se comporte într-un mod care nu e deloc „drăguţ". Societatea ne învaţă că dacă cineva pare a fi politicos şi drăguţ la suprafaţă, el trebuie să fie o persoană „drăguţă". Ultimul meu „măgar" era foarte drăguţ, cu excepţia momentelor când mă făcea să sufăr. Continui să nu cred că el vroia să mă rănească, dar problemele pe care le avea îl determinau să facă lucruri care nu trebuiau făcute. Intenţiile îi erau bune, dar a trebuit să-1 părăsesc şi să-1 las cu ele.

în trecut, spuneam despre bărbaţi că sunt „drăguţi" pentru că aveau maniere şi erau prevenitori când puteau. Vorbeau cu căldură şi uneori erau alături de mine, dar îmi făceau şi lucruri care nu mai erau deloc drăguţe. E deconcertant să fii tratată urât de un tip drăguţ. Sana a explicat:

> Keaton este cu adevărat un tip drăguţ. Ştiu că e sufletist şi-mi vrea numai binele, dar, adesea, face lucruri care mă rănesc. Ştiu că nu vrea...are însă probleme. Dar nu se simte bine când se întâmplă aşa. Toţi spun că sunt norocoasă să fiu cu un băiat aşa de drăguţ. Dar e deconcertant. E drăguţ, dar uneori devine obraznic... apoi îşi cere scuze. Ba e fierbinte, ba e de gheaţă. Semnalele pe care le transmite sunt confuze. Sunt la capătul puterilor,...dar m-aş simţi vinovată dacă aş lua vreo măsură fiindcă ştiu că, fundamental, el este un băiat bun. Uneori mă întreb ce înseamnă de fapt?

Adesea noi catalogăm bărbaţii drept ţipi drăguţi pentru că intenţiile lor sunt onorabile. Aşa că, deşi n-a sunat să spună că va întârzia o oră, a vrut să o facă. Deşi nu şi-a ţinut promisiunea de a petrece week-end-ul cu tine, a vrut într-adevăr s-o facă, dar i-a fost imposibil. Dacă te răneşte iar şi iar, nu vrea s-o facă, dar e aşa de nervos! După aceea se simte îngrozitor. Dacă îşi dă drumul la nervi într-un mod iraţional, în cea mai mare parte a timpului este incredibil de drăguţ. Ce ne comunică aceste semnale contradictorii? Că noţiunea de „drăguţ" trebuie redefinită, ca să n-o mai folosim drept scuză.

Puneţi laolaltă partea lui drăguţă cu partea care nu se potriveşte acestui cuvânt. Observaţi cât de inconsistent poate fi un tip „drăguţ". Nu e de ajuns că, pe de o parte, un bărbat e „drăguţ" (de obicei prin ceea ce spune) în timp ce, pe de altă parte, te răneşte (de obicei prin ceea ce face). Nimeni nu e

perfect, dar preţul plătit pentru a fi **cu** „un băiat drăguţ" nu ar trebui să fie într-o creştere continuă. Asta nu mai e „drăguţ"!!!

„Ar putea fi minunat dacă..."

întâlnim un bărbat. Este simpatic şi isteţ şi are multe din calităţile pe care dorim să le aibă un partener. Cel mai important lucru este că este liber şi că ne găseşte atrăgătoare. Da, gândim noi, e ceva în neregulă la el, dar nu ne pasă, să aşteptăm. Când se va îndrăgosti de mine îmi va oferi tot ce vreau eu. Are o minte ascuţită, aşa că poate va reîncepe să studieze şi va fi în stare să câştige o existenţă decentă. Sau, îi place să fie propriul lui stăpân, aşa că, poate, se va muta de la maică-sa curând. Sau, poate că acum este iresponsabil, dar va fi un soţ minunat şi un tată la fel când va vedea ce fericiţi putem fi împreună. Prostii! Lucrurile nu stau deloc aşa.

Deja v-am spus că bărbaţii nu pot fi schimbaţi cu uşurinţă, deci aveţi asta mereu în vedere. Dorinţa de a intra într-o relaţie cu un bărbat trebuie să se bazeze pe cine este el cu adevărat. Dacă îl acceptăm aşa cum e, în timp ce în minte ne facem gânduri roz despre cum va arăta remodelat de noi, nu facem nici o treabă. Bărbaţii trebuie exact aşa cum sunt. Uneori când efectiv ne schimbăm atitudinea faţă de purtarea lor, e posibil să obţinem ce vrem. Dar, orbind de bună voie visând la ceea ce ar putea el deveni, nu facem decât să ignorăm o serie de semnale negative. Iar aceste vise ne-ar putea determina să continuăm lupta pentru schimbare, istovindu-ne energia pe care am putea-o folosi în folosul nostru. Jennifer mi-a spus:

> Jef poate fi foarte amuzant. Avem aşa de multe în comun că e păcat să risipim farmecul care există între noi. A avut mai multe slujbe temporare de când suntem împreună, dar eu ştiu cât este de inteligent. Când se va concentra asupra acestei probleme, sunt sigură că va găsi o slujbă bună. îmi vine de multe ori să-1 părăsesc fiindcă e atât de iresponsabil. Dacă prietenii mei i-ar cunoaşte ideile... visele, ar ştii că e ceva de capul lui. Uneori dispare pentru o vreme dar eu ştiu că are nevoie de timp pentru a-şi rezolva problemele, întotdeauna încerc să îl ajut chemându-1 la masă şi uneori împrumutându-i bani. Nu-mi place această parte a relaţiei noastre, dar vreau să am încredere în el. Dacă ar vedea potenţialul pe care eu îl văd în el.

Dacă...Visele şi bunele intenţii nu fac să meargă o relaţie. Trebuie să găsim puterea de a bate în retragere dacă constatăm că are un comportament inacceptabil. E în puterea noastră să alegem vigilenţa şi să nu ne lăsăm purtate de emoţii ca să privim peste umăr la ceea ce ne-ar fi făcut nefericite. Nu ne putem lăsa relaţia să se bazeze pe ceea ce sperăm noi că va fi el. Toţi suntem oameni şi nu putem avea totul aşa cum vrem. Dar ştim ce fac (sau nu fac) bărbaţii, ca să continue să ne supere şi să ne facă nefericite. Dacă deschidem ochii mari, putem vedea ce **e** de neacceptat. Toate ştim ce nu putem tolera, ce ne înnebuneşte, ce ne consumă energia inutil când ne străduim să-i schimbăm, cât timp irosim văitându-ne. Singurele soluţii sunt fie să renunţăm la portretul din vis şi să învăţăm să trăim cu un bărbat aşa cum este el, sau să-1 părăsim.

„De unde ştii ce mai poţi găsi ?"

„Multe dintre noi stăm cu bărbaţi care nu prea ne fac fericite doar pentru că avem impresia că e mai bine să suporţi toanele unui bărbat decât să nu îl ai de loc. Şi acest lucru îl aud cu regularitate, chiar din gura femeilor iar, în trecut, mi l-am spus şi eu de multe ori. La un moment dat, mă întâlneam cu un bărbat mult mai tânăr, pasionat, frumos, care avea un comportament atât de inegal că am decis să nu-1 mai văd. I-am

spus unei colege de serviciu ce hotărâre luasem şi ea a fost îngrozită : „Cum poţi să renunţi la un bărbat aşa de bine ? Vezi dacă nu poţi să-l aduci înapoi". Când i-am amintit de toate necazurile pe care mi le-a provocat din pricina problemelor pe care le avea, şi-a menţinut opinia: „De unde ştii ce mai poţi găsi? Cel puţin arată bine. Suportă-i problemele şi păstrează-l. Ar fi o nebunie să renunţi la el, chiar dacă e nebun". Părerea ei m-a îngrozit. Nu toţi bărbaţii cu care stăm sunt oribili sau psihopaţi din naştere. Când se pare că cei mai disponibili bărbaţi au prea multe probleme pentru a-i mai lua în seamă, partenerul „nu prea rău" pe care îl avem ar merita parcă să fie păstrat. Aşa că ne mulţumim cu fârâmituri decât să riscăm să nu avem nimic. Gândiţi-vă la Elisabeth care era cu Leonard de patru ani. Avea o slujbă care-l obliga să facă multe deplasări, multe fără a fi anunţate din timp. Elisabeth nu-şi făcea niciodată program ca să fie liberă în cazul în care el ar suna că vine:

> Sunt foarte îndrăgostită de Leonard. Arată foarte bine, are o formă fizică perfectă şi aceasta este important pentru mine. Mă vizitează când poate, de cele mai multe ori nici măcar o dată pe săptămână. De obicei, petrecem o seară minunată şi dimineaţa pleacă. Mor de dorinţă să petrec mai mult timp cu el şi mă bucur când, uneori, dimineţile nu se grăbeşte să plece. Leonard are întotdeauna ceva de făcut.
>
> După patru ani el încă nu-mi oferă prea mult din ceea ce aştept eu de la o relaţie, dar ce pot face ? încerc să mai ies şi cu alţi bărbaţi, dar este deprimant. Nu, cinstit vorbind, nu sunt fericită. Probabil continui să sper că-mi va oferi mai mult. Dar nu pot renunţa la el. Nu spun nimic de frică că mă va părăsi şi voi rămâne singură. Bărbaţii disponibili nu sunt de calitate. Cel puţin, am unul care arată bine. Este, oricum, mai mult decât nimic, nu-i aşa?

„Dar tu nu înţelegi!"

Urăsc aceste cuvinte. Când o prietenă îmi spune: „Dar tu nu poţi înţelege", atunci când o întreb cum se comportă bărbatul cu care trăieşte, ştiu că ea nu-l poate vedea aşa cum este de fapt, că nu este în stare să o facă. Am folosit această expresie când eram prinsă în nişte relaţii proaste şi prietenele mele mă sfătuiau fie să-mi schimb atitudinea faţă de el, fie să-l părăsesc. Nu vroiam să aud nici o remarcă negativă. întotdeauna am crezul că situaţia mea este diferită şi foloseam tot felul de scuze ca să-mi argumentez convingerea.

Ai spus vreodată „Dar tu nu poţi înţelege", când o prietenă a încercat să-ţi arate defectele relaţiei tale? Dacă suntem absorbite de el, ne e greu să privim în faţă adevărul. Din moment ce avem nevoie de el, vrem să-l vedem bun şi grijuliu. Ştim că are motive serioase când ne răneşte. „Nu înseamnă că vrea să mă jignească. Nu se poate abţine. Tu nu poţi înţelege. Când suntem singuri este aşa de dulce!" Nu e chiar aşa. Scuze. Mărci a explicat astfel relaţia ei într-un grup mixt:

> Pat e foarte schimbător din fire. Niciodată nu ştiu la ce să mă aştept. Prietenele mele nu pot înţelege asta. Eu sunt prima femeie în care el are încredere. A avut o copilărie grea, cu doi părinţi alcoolici care se purtau foarte dur cu el. Uneori e cald şi iubitor. Alteori e distant, sau ţipă la mine. Mă simt prost când o face. Partea neplăcută e că nu ştiu niciodată la ce să mă aştept. De fiecare dată sunt pe cale să-mi pierd răbdarea, îşi schimbă dispoziţia chiar în mijlocul serii.
>
> Dar într-adevăr mă iubeşte...are nevoie de mine. Dacă e într-o stare bună, e iubitor, mă copleşeşte uneori. Aş vrea ca prietenele mele să îşi dea seama de ce stau cu el. Numai că aş vrea să fiu fericită mai des.

Dacă l-aş putea face să nu mai fie atât de schimbător, totul ar fi perfect.

Bărbaţii din grup au fost stupefiaţi. Unul a întrebat-o dacă nu s-a ascultat vreodată. Ea le-a răspuns: „Nu puteţi înţelege". Gray i-a spus lui Mărci:

Mă întâlneam cu femei ca tine la un moment dat. întotdeauna credeţi că ştiţi totul...M-am analizat căutând motivele pentru care mă comport într-un anume fel, deşi eu ştiu că n-ar trebui să o fac. Nu le respect pe femeile ca tine...care ne permit să le manipulăm dându-le atâta atenţie şi romantism cât să fie în puterea noastră. Cel mai adesea profităm de toleranţa lor, siguri că nu ne vor părăsi indiferent ce facem, dacă ne arătăm iubitori din când în când.

Odată am auzit o femeie certându-se la telefon cu prietena ei, care, în mod evident îi cerea să mă părăsească. Continua să-i spună că nu înţelege ce e între noi...că ne iubim deşi eu nu mă pot abţine să fac lucruri care o rănesc. Ştii ce? Mă puteam abţine. Numai că ea nu înţelegea aceasta. Nu mă purtam cum trebuie pentru că ea îmi permitea. Atunci eram un măgar perfect. Dacă unui tip îi place o femeie cu adevărat şi dacă ea nu acceptă felul în care se comportă, va face cel puţin efortul să fie mai bun.

Dacă te afli în situaţia de a te apăra, de ce rămâi lângă un bărbat spunând „Dar tu nu poţi să înţelegi"? Vezi dacă poţi să aşterni pe hârtie ce spui tu că nu e de înţeles. S-ar putea să descoperi că cea care nu înţelege eşti chiar tu. în acest caz trebuie să te străduieşti să pricepi că e timpul să nu mai accepţi scuze inacceptabile.

„Nu cred că e mare lucru"

Bărbaţii obişnuiesc să folosească această afirmaţie când le solicităm părerea în legătură cu ceva. Nimic nu e cine ştie ce dacă nu-i afectează pe ei. Adesea ne tratează ca şi cum am da prea mare importanţă unor lucruri minore. îmi trosneşte capul când aud această afirmaţie la un bărbat care vrea să se apere împotriva a ceva ce-i aduc la cunoştinţă. Femeile îmi spun că bărbaţii folosesc această frază ca să explice de ce nu ne-au spus că suferă de o boală, că au o iubită, că şi-au pierdut slujba sau alte lucruri „nesemnificative" pe care nu vor să ni le împărtăşească. Josette fusese plecată pentru zece zile când şi-a făcut planuri împreună cu Richie pentru ziua următoare. El ar fi trebuit să o sune ca să stabilească împreună programul. Ea a continuat:

M-a sunat şi mi-a spus că trebuie să plece pentru un timp, vorbind de parcă se afla într-o situaţie care nu-i convenea dar împotriva căreia nu avea de ales. Nu mi-a căzut bine că nu era nerăbdător să mă revadă. Până atunci fusese atent, îndatorat, romantic, susţinând că-1 interesează mult relaţia noastră. Mi-a spus că se va întoarce între 3 şi 4 dar nu m-a sunat până la ora 5.30. I-am spus că e prea târziu şi că a doua zi merg la muncă dar m-a îmblânzit spunând „Nu merit nici măcar atât?" Am acceptat să ne vedem.

Când m-am dus la el a încercat imediat să facem sex, dar a primit un telefon. L-am auzit vorbind în şoaptă despre un mare restaurant unde fusese mai devreme în aceeaşi zi. Asta m-a făcut să-mi spun: „Fetiţo, ţine-ţi picioarele lipite în noaptea asta". Mi-a spus că ieşise cu o prietenă care-1 rugase să iasă împreună. Când l-am întrebat de ce nu mi-a spus că

urma să ia prânzul cu o **altă femeie** chiar în prima zi după absența mea **îndelungată, mi-a** spus că nu crede că s-a întâmplat „cine ştie ce" mare lucru. Am plecat şi n-am mai auzit de el de atunci.

Bărbații au părerile lor când e vorba de a fi sau nu „mare lucru". Aproape că nimic n-are importanță dacă nu-i răneşte sau nu-i stânjeneşte. Dacă însă ei rănesc sau supără pe alții, atunci „nu-i mare lucru". Cinstit vorbind, trebuie să recunosc că adesea prea facem din țânțar armăsar. Uneori facem caz de lucruri care nu merită. Bărbații se plâng din această cauză cu regularitate, spunând că atitudinea lor („nu-i mare lucru") nu e decât o formă de apărare împotriva lamentațiilor noastre veşnice. Dean a recunoscut în fața întregii clase:

> Am avut iubite care făceau scandal din orice fleac. întârziam şi nu ajungeam la timp...Trebuia să muncesc până mai târziu...Am uitat să-i spun că am dat de sora ei în parc. Se supărau din pricini lipsite de importanță. Am început să spun automat că „nu-i mare lucru" de fiecare dată când le auzeam ridicând vocea şi tonul devenea agitat. Cred că n-o spuneam când trebuie dar femeile se enervau aproape fără motiv. Dacă n-ar mai face caz din orice, n-am mai spune tot timpul că „nu este mare lucru". Acum nu mai pot renunța la acest obicei.

De acord, suntem vinovate. Deseori luăm lucrurile prea în serios, dar asta nu le dă bărbaților dreptul să minimalizeze chestiunile care sunt într-adevăr importante. Dacă bărbații spun în permanență că „nu e cine ştie ce" despre lucruri care pentru voi înseamnă ceva, feriți-vă. De obicei, ceea ce ei catalogheză cu „nu e cine ştie ce" sunt lucruri care pe noi ne rănesc. **Jill** mi-a spus:

> Charles, cu care mă întâlneam de doi ani, mi-a spus că ne vom vedea sâmbătă. Toată ziua nu a dat nici un semn, iar eu am aşteptat înnebunită ca el să sune. Colega mea de cameră a venit acasă supărată. Mi-a spus că 1-a văzut pe Charles plimbându-se în parc, braț la braț cu un bărbat. Când a apărut Charles, i-am spus ce am auzit de la Cheryl şi, în loc să-şi ceară scuze sau să-mi dea o explicație, mi-a spus că „nu e mare lucru". Mi-a explicat că, din curiozitate, acceptase să se întâlnească cu un bărbat şi că asta nu are nimic de-a face cu sentimentele lui pentru mine. Când l-am întrebat cum de a putut să mă schimbe cu un bărbat şi să mă expună riscului de a-mi transmite microbul HIV, mi-a spus acelaşi lucru: „nu e cine ştie ce".

Trebuie să fim atente la acest „Nu e cine ştie ce" care apare atât de frecvent ca răspuns. Bărbații ar trebui determinați să schimbe placa sau puteți să le arătați că „Nu e cine ştie ce" dacă plecați şi să nu vă mai întoarceți. Să stai cu un astfel de bărbat, e într-adevăr „mare lucru".

„De **fapt am vrut** să **spun că..."**

Bărbații ştiu cum să folosească cuvintele în aşa fel încât să creeze confuzie şi să ne amețească pentru un timp. Au un limbaj propriu şi nu înțelegem întotdeauna ce vor să spună. Este important să citim printre rânduri atunci când vorbesc pentru a evita să le cădem în plasă. Trebuie să fim atente la ce vor de fapt să ne transmită. Să nu ne lăsăm duse în eroare de ceea ce credem că ar vrea să spună sau de ceea ce am vrea noi să auzim. Mare atenție la mesajele subtile pe care vi le transmit, exprimate, uneori, chiar prin acțiunile lor. Luați în seamă mai degrabă confesiunile zgomotoase, ca de exemplu acelea în care vă spun, în glumă, că nu se pricep să facă ca o relație să meargă.

Fiţi mai atente şi veţi **auzi ce nu** vreţi, dar ce trebuie. Iată câteva exemple de expresii, **despre** care femeile mi-au spus că le aud în mod obişnuit: „Eşti o ascultătoare atât de bună!" înseamnă de fapt că el are nevoie de cineva asupra căruia să-şi treacă problemele. Dar din moment ce se destăinuieşte aşa de mult, probabil că nu-i va mai fi la îndemână să-şi dea întâlnire cu tine. „M-aş putea îndrăgosti de tine într-un minut" - dar tocmai acel minut nu-1 are la dispoziţie. „Dacă aş fi pregătit să mă însor, cu siguranţă tu ai fi aleasa mea" - dar asta e uşor de spus fiindcă nu are intenţia să se căsătorească, aşa că renunţă. „A fost foarte plăcut. Ar trebui s-o repetăm cândva" am auzit-o chiar de la o femeie căreia un bărbat i-a spus noapte bună cu această frază. „Te plac cu adevărat, dar cred că ar trebui să ne mai vedem şi cu alţii" înseamnă, nici mai mult nici mai puţin, că el se întâlneşte deja cu altcineva sau că nu-I mai interesezi. „Totul e bine. De ce cauţi necazuri cu lumânarea?" înseamnă refuz, nu vrea să stea de vorbă. Este în mod obişnuit folosit atunci când i se cere să-şi schimbe comportamentul. De exemplu: el vine şi pare distant, aşa că îl întrebi: „Ce s-a întâmplat?" S-ar putea să se enerveze şi să-ţi răspundă sarcastic: „Totul e perfect. De ce cauţi necazuri cu lumânarea?" Mi s-a întâmplat şi mie să mi se spună astfel. Dacă el nu vrea să privească adevărul în faţă, nu ai decât să consimţi să trăieşti aşa, sau să-I părăseşti. Poţi să încerci să-i spui de-o mie de ori că se comportă altfel. Când îţi răspunde astfel, nu vrea să conştientizeze că a apărut o problemă. E posibil să nu aibă legătură cu tine. Dar chiar vrei să fii cu un tip care-şi schimbă starea de spirit când vrea, ţinându-te în tensiune fiindcă refuză să dea explicaţii?

Nu mai credeţi tot ce vă spun ei. Nu uitaţi: „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Bărbaţii se pricep să spună poveşti. Cel mai bun mod de a le interpreta vorbele este să le ignori şi să acorzi mai multă atenţie faptelor lor.

Nu-1 lăsaţi să vă **ducă** cu **vorba**

Avem momente de luciditate şi când suntem cu un „măgar". Acestea apar după ce ne-am „fript" o dată şi am început să fim mai atente. E posibil ca el să ne rănească cumva şi acest lucru să ne trezească, temporar, la realitate. Vedem cu claritate că nu este omul potrivit şi decidem să facem o schimbare. Suntem hotărâte fie să stăm departe de el, fie să-i stabilim limite stricte în ceea ce priveşte comportamentul. Dar vine şi-şi cere scuze cu atâta candoare, mizând pe nevoia noastră de romantism, şi hotărârea dispare ca prin farmec. Dacă el îşi foloseşte tot şarmul ca să ne facă să uităm, ne putem forţa ochii să rămână larg deschişi şi ne putem ţine de hotărârile luate amintindu-ne că „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Phil ne-a spus :

> Ştiu când am împins lucrurile prea departe cu femeia mea. Trebuie să fac o revizuire de proporţii. Ea îmi permite multe, dar când fac o porcărie prea mare, mă străduiesc din greu să o remediez. Loretta poate fi puternică, dar eu atac din toate părţile făcând pe drăgăstosul vinovat care regretă din tot sufletul. în primul rând, o bună explicaţie drept scuză. Apoi îi vorbesc de planurile mele de a ieşi împreună. Când termin, ea este cea care-şi cere scuze!

Adesea, bărbaţii se apără contraatacând şi încercând să ne facă pe noi să ne simţim vinovate. Această tactică ne pune într-o poziţie defensivă şi ne înfrânge rezistenţa. Ne etichetează drept slabe, geloase etc. ca să aibă control asupra noastră. Uneori, aceste vorbe ne fac să ne simţim destul de vinovate încât să renunţăm la deciziile luate. întorc lucrurile de aşa manieră că ne fac să ne îngrijorăm că-i pierdem tocmai

atunci când eram gata s-o sfârşim. Jocul pe care-l urăsc cel mai mult este acela în care bărbatul analizează în amănunt întrebările şi reproşurile mele privind comportamentul lui şi declară că, de fapt, cu mine e ceva în neregulă. Trebuie să-mi amintesc tot timpul că el e singurul lucru care nu este în regulă cu mine.! Monique a spus la o oră de curs:

> Jimmy este viclean. O ştiam dar m-am lăsat fraierită iar şi iar. Pot să vă spun multe întâmplări din care se vede clar că e un măgar. Eram gata să-l alung pentru că-l prinsesem cu altă femeie şi el m-a acuzat pe mine că îl spionam. Mi-a promis că vom merge la un film vineri seara şi nici n-a apărut, nici n-a sunat tot weekend-ul. Eram hotărâtă să nu-l mai las să intre, când a apărut cu un buchet mare de flori şi cu un zâmbet diavolesc...a început să vorbească fără să se mai oprească, până m-a dus în pat unde ştia bine că nu-i pot rezista.
>
> De multe ori am luat decizia de a nu mai continua această relaţie, dar el ştie cum să mă joace. Săptămâna trecută a fost atât de lipsit de respect cu mine, că l-am dat afară. Am scris pe bucăţi mari de hârtie felul în care se purtase cu mine şi le-am atârnat în toată casa. în sfârşit aceasta a dat roade. însemnările sunt exact ceea ce trebuie ca să-mi aduc aminte.

Nu-l lăsaţi să vă abată de la hotărârile voastre, nu merită. Putem alege să nu uităm ce ne-a făcut să deschidem ochii. Dacă e necesar, scrieţi pe hârtie. Nu putem să-l lăsăm să ne intre în graţii dacă nu merită. Suntem în stare să fim puternice ca să-l împiedicăm să ne manipuleze. Dacă ştim clar care e problema, ştim şi cum să ne apărăm. Cel mai bun lucru pe care-l putem face (ştiu că e foarte greu pentru că ştiţi că va funcţiona) este să sunăm o prietenă de încredere şi să-i spunem motivele pentru care vrem să-l părăsim, rugând-o să ni le amintească dacă dăm semne de slăbiciune.

Dar atracţia este reciprocă

Aud multe femei punând accent pe extraordinara atracţie dintre ele şi bărbaţii pe care tocmai i-au cunoscut. Or, recunosc că vor să se despartă de un bărbat grozav pentru că atracţia aceea de la început nu mai există. Nimic nu poate fi mai plăcut decât să întâlneşti un bărbat care să-ţi placă la nebunie şi atracţia să fie 1.000 % reciprocă. Petrecem împreună momente de efervescenţă romantică. Atracţia este intensă. Trupurile ne sunt întotdeauna în rezonanţă. Sună perfect, nu? Ar fi grozav dacă ar dura, dar de obicei nu durează. în loc să sfârşească ca o poveste de dragoste eternă, adesea descoperim că avem de-a face cu un „măgar".

Sexul e sex şi iubirea e iubire. Este minunat când, alături de alte aspecte ale unei bune relaţii, se menţine şi atracţia. Dacă ne grăbim prea tare să judecăm un bărbat după atracţia pe care o exercită asupra noastră, s-ar putea să ratăm şansa de a cunoaşte un bărbat care ne-ar putea face fericite într-o relaţie iurabilă. Când ajungem să cunoaştem bine un bărbat, e posibil ni se pară mai atrăgător. Atracţia aceasta, după care noi suntem moarte, este, de obicei, o atracţie sexuală, care nu înseamnă că el e bun pentru noi şi altfel decât în pat. Sunt multe femei care-mi spun că atunci când nu aşteaptă prea multe de la an bărbat cu care fac dragoste pentru prima dată, acesta se dovedeşte a fi un amant care ştie să aprindă şi să stimuleze atracţia. Fiţi atente când această atracţie vă subjugă. Ea poate topi judecata. Lasă-ţi timp să cunoşti un bărbat înainte să fii atrasă în ceva nepotrivit.

Bărbaţii care nu sunt făcuţi pentru o relaţie de lungă durată sunt mai înclinaţi către izbucniri temperamentale atunci când se aprind. Dar se sting repede. Nu vă vindeţi ieftin în aş-

teptarea unei intense atracții sexuale. Și abțineți-vă când apare. Când întâlniți un băiat bun, concentrați-vă asupra celorlalte aspecte ale relației. Puteți fi plăcut surprinse să aflați cât de delicios de creatoare poate fi atracția pe care voi o exercitați asupra lor.

După ce a-ți rupt-o cu un tip pe care l-ați plăcut mult, de câte ori le-ați spus prietenelor că probabil a fost cea mai bună decizie? De ce conştientizăm aspectele negative doar când totul se termină? E timpul să începem să vedem lucrurile limpede chiar de la început. întotdeauna va interveni ceva într-o relație, dar trebuie stabilite limite în legătură cu ce e acceptabil şi ce nu. Cât de mult te deranjează sau te face să suferi comportarea lui? Fii atentă la cât de des te necăjeşte. Odată, din când în când este normal. Dar dacă se întâmplă cu regularitate, nu mai e normal. Reține toate semnele indicate în acest capitol. Ele vor ține în alertă sistemul tău de semnalizare a măgarilor.

*1

Capitolul 14
ARSENALUL DE METODE ALE AMANTULUI-MĂGAR

O căsătorie bună este căsătoria dintre o nevastă oarbă şi un soț surd.

Montaigne (1553-1592), Essayes

Controlați-vă nevoia de a-1 avea în preajmă

Conştientizarea este un instrument esențial pentru creştere şi schimbare. Având o mai mare capacitate de a conştientiza momentele în care suntem mai vulnerabile în fața ticăloşilor, facem față unei întâlniri cu aceştia. Anume ocazii, cum ar fi o căsătorie sau naşterea unui copil ne pot trezi dorința puternică de a fi cu un bărbat. Este normal. O vedem pe prietena noastră fericită în dragoste sau purtând fructul ei. Dacă şi noi vrem aceste lucruri, participarea la astfel de evenimente ne poate mări dorința de a avea un bărbat. Suntem mai tentate să lăsăm garda jos şi să ne implicăm mai repede într-o relație sau să sunăm un „ex-măgar". Dacă deja ne vedem cu cineva, s-ar putea să vrem mai mult decât atât. Dacă nu ne vedem cu nimeni, s-ar putea să facem o depresie. Dacă ne pregătim psihic înaintea unor astfel de evenimente şi ne conştientizăm vulnerabilitatea, lovitura este mai uşoară.

Afirmațiile ne pot menține puternice. Dacă, înainte de aceste evenimente, vorbim cu o prietenă de încredere despre temerile noastre, ne ajută foarte mult. Dacă plănuim să facem ceva amuzant după eveniment, nu trebuie să mergem direct acasă şi să ne gândim prea mult. Ariene aşa a procedat înainte de căsătoria unei prietene:

Prietenele mele s-au măritat, una câte una. De fiecare dată când mergeam la o nuntă eram deprimată. Ar fi trebuit să fiu fericită dar eu plângeam. La prima nuntă m-am dus cu Chris. Cu el mă simțeam mai puternică. Arăta bine şi era sexi dar avea o atitudine nepotrivită... era foarte crispat. S-a mai relaxat văzând că eu păstrez distanța... apoi, la această căsătorie, am avut un moment de slăbiciune. Vroiam ca Chris să mă iubească şi am lăsat să mi se vadă dorința, lăsându-mă în voia lui. Iar el a ştiut să profite de slăbiciunea mea. La a doua căsătorie m-am dus singură... Am devenit sentimentală, m-am dus acasă şi l-am sunat pe... mi-e şi ruşine să spun... pe Chris. Ei bine, din nou i-am permis să abuzeze de mine până când momentele de slăbiciune au trecut. La a treia căsătorie... l-am întâlnit pe cel mai bun bărbat din timpul momentelor mele de slăbiciune create de nunți. M-am culcat cu el în aceeaşi zi şi... n-am mai auzit de el de atunci. Numărul patru... Am vorbit cu mine însămi şi am recunoscut că am acele momente de slăbiciune la căsătorii. M-am scuzat şi am plecat mai devreme de la căsătorie, ca să ascult muzică cu nişte prieteni. Ei mi-au susținut moralul şi de data asta am supraviețuit.

Se întâmplă să simt acut nevoia unui bărbat în asemenea momente minunate. Zilele cu cer albastru o pot face. Un măgar arată minunat sub soarele strălucitor. Temperaturile de 30-^40 grade şi o umiditate scăzută pot fi un adevărat afrodisiac. Trebuie să mă supraveghez serios în aceste momente.

Alte persoane mi-au spus că anume anotimpuri le stimulează nevoia de romantism. Nopțile calde de vară sau zilele înghețate de iarnă...îi fac pe măgari atrăgători. Feriți-vă de asemenea zile! Când suntem vulnerabile, este mai sigur să

evităm să mergem în locuri unde întâlnim perechi mână în mână, ca de exemplu în parcuri, pe plaje etc.

De ce ne punem singure în poziția de a fi vulnerabile. Ellen m-a vizitat într-o perioadă în care se străduia să rămână puternică în fața unui măgar care o părăsise. Eu mă întâlneam cu unul care mă făcea să mă simt mizerabil. Tocmai îmi făcuse o nouă figură. Asta era situația, ne consolam una pe alta în timp ce gândeam cu tărie că trebuie să sfârşim definitiv aceste relații. Aşa că ce-am făcut noi, două minți strălucite, ca să nu ne mai gândim la ei? Ne-am uitat la un film romantic şi sexi - Dirty Dancing. Am plâns. în timp ce părăseam sala de cinema, amândouă murmuram: „îl vreau pe el". După ce ne-am lins rănile, ne-am dat seama că asemenea filme nu sunt recomandate pentru momentele noastre de vulnerabilitate. Probabil, dacă urmărim aceste ecranizări perfecte ale Hollywood-ului, începem să ne plângem de milă. Mai bine le evităm cu orice preț, când suntem singure, vulnerabile, pline de dorință şi când încercăm să ne distanțăm sau chiar să ne despărțim de un măgar.

Aşterneți pe hârtie

Scriind liste şi jurnale intime, îți procuri singură armele de luptă împotriva măgarilor, păstrându-ți hotărârea de a avea singură grijă de tine. După cum am spus într-un capitol anterior, scrisul poate fi un bun instrument pentru a-ți dezvolta şi menține starea de luciditate. Când ne punem pe hârtie gândurile şi sentimentele, le dăm o mai mare concretețe. Recomand insistent să aveți un jurnal intim care să vă înregistreze sentimentele şi etapele de dezvoltare. Sunt un fel de barometru al evoluției. Adesea nu realizăm cât de mult ne-am schimbat de la momentul primelor însemnări în jurnal. Atunci suntem şocate.

Nu trebuie să fie un jurnal oficial, şi nici să scriem în el în

fiecare zi. Este instrumentul nostru personal, deci putem să-l folosim oricând. Jurnalele se pot ține pe caiete de notițe sau chiar pe calculator (dacă nimeni altcineva nu-l poate accesa). îmi place să încep cu detalii despre starea şi sentimentele mele. Apoi descriu evenimentele, sentimentele, necazul, furia, bucuria şi orice altceva apare. îți aduce multă lumină când citeşti mai târziu. Obişnuiam să țin în calculator scrisori către prietenele mele. Acum câțiva ani am citit câteva. Mi-am amintit perfect până unde ajunsesem şi amintirea a fost dureroasă. Vroiam să-i spun celei care le scrisese să-mi citească cartea, dar aceea eram chiar eu.

Scrie, scrie, scrie! Este o modalitate grozavă de a-ți uşura durerea care ți se adună în suflet. Adesea ne lăsăm pradă furiei, iar aceasta ne dă dureri de cap şi de stomac. Cred că multe din necazurile fizice sunt cauzate de supărări ascunse, de vinovățiile, frustrările şi dezamăgirile interioare. Punând pe hârtie emoțiile şi stările prin care trecem, putem scăpa de durerea de cap şi de stomac. N-am dormit multe nopți din cauza nervilor pe care mi-i făcea măgarul cu care eram. Stăteam întinsă în pat, cu ochii larg deschişi, şi-mi imaginam că-i spun tot ce mă apasă. Urăsc acele nopți. în timp ce eram cu ultimul dintre măgari, am decis să scriu tot ca şi cum i-aş fi scris o scrisoare chiar lui. Am făcut o listă de lucruri pe care vroiam ca el să le înțeleagă şi am lăsat spații între rândurile scrise pentru a adăuga amănunte. Eu cred că ținem în noi amintirea lucrurilor neplăcute şi le întoarcem pe toate părțile ca nu cumva să uităm vreunul când vorbim cu el. Dacă le scriem pe hârtie, avem posibilitatea de a alege. Tot ce vrem să-i reproşam este înregistrat. Nu trebuie să ne grăbim de loc. Dacă sună, notițele sunt la îndemână.

Este o bună terapie să scrii pe hârtie, când eşti supărată pe cineva. Să ai lângă tine, chiar lângă pat, un creion şi hârtie de scris ca să poți oricând nota lucrurile care te supără. Eu aşa fac. Ori de câte ori nu pot să adorm din cauza furiei, scriu totul pe hârtie. De multe ori mă ridic şi aprind lumina, o dată sau de două ori, de câte ori îmi vine în minte un amănunt. Apoi, mă liniştesc şi pot să adorm. Când eram cu ultimul măgar, numai scrisul m-a ținut sănătoasă la minte. Când citesc acum ce-am scris atunci, îmi dau seama cât de ticălos a fost. Uneori, când vorbeam cu el, mă foloseam de notițe. Adesea nici nu mai vroiam să mă cert cu el după ce scriam, fiindcă nu merita efortul.

Această metodă a fost foarte bună pentru clientele mele. Faceți liste diferite cu ceea ce vă provoacă furia, cu ce vă sperie sau ce vă creează un sentiment de vinovăție, sau ceea ce ați vrea să schimbați la ceilalți. Alegeți din acestea lista care v-ar putea ajuta sau încercați-le pe toate. Adăugați acestor liste şi altele, pe măsură ce vă gândiți şi la alte lucruri. Puteți învăța multe citindu-le mai târziu, dar folosiți-le în orice fel vreți. Sunt ale voastre.

Nu luați totul ca pe ceva personal

E posibil ca lumea unui bărbat poate să nu se învârtă în jurul nostru, aşa cum se învârte a noastră în jurul lui. Şi totuşi, adesea, tragem concluzia că noi suntem cauza iritării lui, a nevoii de mai mult spațiu, a fiecărei acțiuni. Hei, n-ar trebui să ne dăm atâta importanță; el nu o face. Nu trebuie să-i personalizăm fiecare mişcare. Nu trebuie să ne simțim responsabile pentru că cel mai adesea nu suntem. Bărbații au ciudățeniile lor, cum le avem şi noi pe ale noastre.

Trebuie să încetăm să le punem în spinare nesiguranța noastră. Luăm totul ca pe ceva personal de frică să nu greşim cumva. Nu intrați în panică dacă el vrea să fie singur pentru un timp. Bărbații au nevoie să fie singuri doar pentru că aşa simt, nu pentru că i-ați supărat voi; nu pentru că nu vă iubesc; nu pentru că nu vor să fie cu voi. Au nevoie de momente de singurătate. Nu putem fi noi responsabile pentru toanele lor

rele. Nu noi suntem de vină că ei au probleme. Nu avem şi noi toanele noastre? Este omenesc să ai diferite stări de spirit. Aceasta este realitatea. Bărbaţii reacţionează altfel decât noi, dar trec şi ei prin diferite stări. Noi avem tendinţa să ţipăm la cineva sau avem nevoie de confort. Bărbaţii au nevoie să fie singuri pentru o vreme. Aşhley era supărată din această cauză la o oră de curs:

> Lui Toni îi plăcea mult să stea cu mine. Dar uneori vroia să fie singur. L-am întrebat de ce şi mi-a răspuns că are ceva treabă acasă. Treabă. L-am întrebat dacă nu cumva s-a săturat de mine. S-a enervat. Eu nu mă supăr când vine chiar dacă am treburi de făcut. îmi place să stea cu mine şi devin nervoasă când nu este. Dacă mi-ar explica ce se întâmplă, aş fi mai liniştită. Dar el îmi spune că totul e în regulă. Vrea numai să fie puţin singur. Mă străduiesc din răsputeri dar el tot vrea să stea singur, din când în când. Mi-aş dori să-mi spună ce se întâmplă.

Paranoia e destul de obişnuită printre noi. Dar reacţiile de acest fel îl pot face pe un bărbat, care nu e deloc măgar, să se sature de noi. Am trăit această experienţă timp de mai mulţi ani. Dacă eu zâmbeam şi el nu-mi răspundea cu un zâmbet, îl întrebam ce s-a întâmplat. Când se hotăra să nu vină la mine, mă întrebam dacă nu s-a săturat cumva. Dacă nu suna la timp, mi-era teamă că e supărat din cauza mea. Acum îmi dau seama ce prostie făceam. Asta însemna să trăieşti la limita puterilor. Chiar dacă totul mergea normal, aşteptam tensionată să apară un eveniment. îmi imaginam că acesta ar putea fi finalul relaţiei noastre. George s-a plâns de această situaţie:

> Eu nu-mi pot schimba comportamentul nici măcar cu o centimă, iar Sheila e speriată... întotdeauna

> îngrijorată că a făcut ceva rău. Este prea multă tensiune. Nu-mi pot schimba părerea fără ca ea să-şi iasă din minţi. Săptămâna trecută trebuia să ne vedem, dar un prieten mi-a oferit un bilet la un meci de fotbal. Bineînţeles că vroiam să merg. Trebuia doar să amân întâlnirea cu Sheila şi am amânat-o.
>
> Mă întreba mereu dacă nu sunt supărat pe ea. Nu putea să admită că schimbarea de program nu avea nimic de-a face cu ea. Pur şi simplu îmi plac meciurile. Mi-a mai făcut asta şi altă dată...ca de exemplu atunci când eram indispus din cauza serviciului şi am rămas acasă. A făcut mare zarvă fiindcă vroiam să stau singur. Nu pot să înţeleg de ce ea crede că îmi imaginez că a făcut ceva rău. Acum abia încep să mă enervez. Ţin la ea dar nu ştiu cum să-i explic ca să mă înţeleagă.

Dacă bărbaţii nu iau în serios indispoziţiile noastre, nici noi nu trebuie să le luăm pe ale lor. Controlaţi-vă frica! Obişnuiţi-vă să vă opriţi înainte de a pune stăpânire pe voi. Dacă încercaţi să vă învinuiţi când ei dau înapoi, amintiţi-vă că nu aţi făcut nimic rău şi totul va fi în regulă. Liniştiţi-vă! Dacă ştiţi că n-aţi făcut nimic rău, atunci chiar n-aţi făcut. Când vrea un moment de respiro, acordăi-1 cu un zâmbet. Aceasta va face relaţia voastră mai puternică. Cei mai mulţi bărbaţi vor fi recunoscători. Şi apoi, ar putea să nu mai pară aşa de măgari.

Nu mai despicaţi firul în patru

Am spus mai devreme că bărbaţii iau lucrurile aşa cum par a fi. Femeile se implică adânc în orice. Să-i tot analizezi pe bărbaţi nu are nici un rost. Eu o făceam cu regularitate. Analizând minuţios fiecare situaţie nu ajungem la nici un rezultat, decât la dezamăgire. După o întâlnire sun pe toată lu-

mea şi povestesc ce-a fost frumos până când, cel puțin o persoană, îmi spune: „Sunt sigură că te va mai suna". Nouăsprezece prietene pot să-mi spună: „Uită-1", ca eu tot pe singura care-mi dă speranțe o ascult, deşi am de pierdut. Nu putem căuta la nesfârşit sensuri ascunse în tot ce spune. Prea multă energie se risipeşte pentru a căuta motive de dezamăgire, pe care nici măcar nu le luăm în seamă.

Eu am ajuns la concluzia că e mai sănătos să mă gândesc cât mai puțin la el, înainte de a-mi da semne că este interesat cu adevărat de mine. încerc să nu vorbesc despre el cu prietenele până când aceste semne nu apar. Este frustrant să-mi amintesc cât de mult timp am pierdut gândindu-mă la bărbați de care nici n-am mai auzit după aceea. Cel mai bine e să nu le povesteşti prietenelor prea mult, din moment ce ele pot **să** stârnească probleme pe care ar trebui să le rezolvi aşa cum crezi tu. Acum, când prietenele mă întreabă cum a fost la o întâlnire, mă străduiesc să spun că nu merită încă energia de **a** povesti. Asta mă fereşte de complicații.

Acum că am încetat să tot analizez (mărturisesc că o mai fac uneori, dar nu la fel de des ca înainte), intuiția mea a devenit mai pătrunzătoare. Nu ne putem folosi intuiția dacă nu luăm lucrurile aşa cum sunt. Cineva m-a sfătuit să fac astfel, acum câțiva ani, când m-a văzut încercând să ghicesc ce-mi spunea intuiția. De când am încetat să despic firul în patru, am fost capabilă să mă încred în instinctul meu în procent de 100 %. Acum intuiția este forța mea. Toate o avem, dar trebuie să o folosim fără să despicăm firul în patru chiar de la început.

Nu mai vorbiți de una singură, începeți să comunicați

Ştim că o bună comunicare este cheia pentru o relație reuşită. Totuşi poate fi greu s-o stabileşti. Noi nu înțelegem de ce bărbații au atâtea probleme în această privință. Dar dorința de a comunica nu ne ajută întotdeauna să lămurim un lucru fără

ca bărbatul să nu ia o atitudine potrivnică. De ce se întâmplă aşa?

Mulți bărbați nu ascultă tot ce le spunem. Anumite semnale acționează asupra lor ca un buton de închidere care refuză să mai audă. Hai să ne asumăm măcar o parte din responsabilitatea lipsei de comunicare. Experiențe triste îi determină pe bărbați să-şi astupe urechile la unele semnale, ca de exemplu la tonul vocii noastre. Dacă spunem că ceva ne deranjează cu un ton care le aminteşte de copilărie, nu vor dori să mai audă nimic. Mămica i-a cicălit destul, aşa că nu mai ascultă de loc. în mod sigur nu vrea să audă acest ton şi la femeia cu care se culcă. Bărbatul îşi spune părerea şi merge mai departe. Noi insistăm să batem moneda pe o problemă fără nici un sens.

Bărbații ştiu când îi abordăm într-un fel care le poate zdruncina echilibrul. în loc să fie atenți, se îndepărtează. Greg a povestit:

> Ştiu când pune placa cu „ai făcut ce nu trebuie şi am de gând să-ți cer socoteală" după tonul vocii. Adesea e vorba de ceva nesemnificativ, dar ea mă face să mă simt vinovat de fiecare dată. Ştie că felul în care îmi cere socoteală mă scoate din sărite. Tocmai i-am spus că mă enervează mai tare. Dar face din orice o mare problemă. Dacă ar face aşa pentru probleme cu adevărat serioase, probabil că aş asculta-o. Dar la fel se întâmplă şi la cea mai mică neplăcere. Mă simt pus la zid când mi se adresează cu acest ton şi mintea mea începe să cânte „la la la n-am de gând să te ascult". De fapt aud totul, dar nu vreau să-i dau satisfacția de a reacționa.

Le spun femeilor din clasa mea că, dacă vor să anihileze rapid sistemul auditiv al multor bărbați, să spună trei cuvinte:

„Trebuie să discutăm" Când le aude, se aşteaptă la ceva neplăcut, aşa că de ce ar asculta? Sistemul lui de protecţie se declanşează şi în timp ce noi îi spunem ce avem de spus, el se gândeşte cum să se apere. Bărbaţii îmi spun că cel mai adesea aşa se întâmplă. Când li se spune că au greşit sau că ar putea face un lucru mai bine, se simt foarte atacaţi. în timp ce noi vorbim, ei fie încearcă să se protejeze gândindu-se la ce să spună în apărare, fie nu ne ascultă deloc. Dacă ştie că, într-adevăr, a greşit cu ceva, va încerca din răsputeri să evite o confruntare. Vinovăţia poate deteriora auzul.

Zece **reguli pentru o bună comunicare**

Dezvoltarea unor metode eficiente de comunicare necesită un timp îndelungat. Dar dacă, în cele din urmă, obţii rezultatele dorite, merită efortul. Am adunat zece recomandări pentru buna comunicare. Dacă le urmezi, comunicarea ar putea să se îmbunătăţească şi în cazul tău.

1. Găseşte **un moment calm pentru a sta de vorbă.** Aşteaptă până când nici unul dintre voi nu mai e indispus sau nervos, altfel unul ar putea spune un lucru de care veţi regreta când se liniştesc apele. Uneori trebuie să aştepţi mult pentru a-ţi pronunţa nemulţumirile. Cea mai bună ocazie pentru a te asculta obiectiv, este când el e bine dispus.

2. Hotărăşte-te care e cel mai important lucru pe care îl ai de spus. Fii concisă. Foloseşte cât mai puţine cuvinte posibil. Noi suntem foarte vorbăreţe dar a comunica nu înseamnă să îneci pe cineva într-un şuvoi de cuvinte. Avem tendinţa să spunem prea multe, să explicăm şi iar să explicăm - din acest punct comunicarea este moartă - până primim un răspuns sau ni-1 înstrăinăm total. Părerea mea este că, cu cât spui mai puţin, cu atât câştigi mai mult. Nu i te plânge de orice fleac care te deranjează. Fii exactă şi alege-ţi bine momentul. Nu poate fi totul cum vrei tu. De prea multe ori îi captăm

atenţia încercând să ne plângem de cât mai multe lucruri posibil. încearcă să fii mai concisă. Bărbaţii nu se pot descurca cu prea multe probleme în acelaşi timp.

3. Vorbeşte cu acelaşi respect şi pe acelaşi ton cu care ai vrea să ţi se vorbească. Pune-te în locul lui şi gândeşte-te cum ai vrea să ţi se transmită un mesaj asemănător aceluia pe care tu te pregăteşti să-1 spui. Ascultă-te când vorbeşti. Fii obiectivă când te gândeşti dacă ai vrea ca această metodă de comunicare să fie folosită şi cu tine. Dându-ţi seama de felul în care îţi prezinţi gândurile, le poţi aduce la cunoştinţa celui lalt mai clar. Dacă eşti mai atentă la tine, (cum vei vedea în continuarea acestui capitol) te ajută **mult.**

Când am căpătat obiceiul să-mi ascult tonul când vorbeam, nu mi-a plăcut ce-am auzit. Acum mi se face greaţă dacă mă aud căzând în vechile clişee. E greu să renunţi la un obicei, dar trebuie. Ne face mai adulţi.

4. începe şi sfârşeşte cu o afirmaţie pozitivă. Aminteşte-ţi că bărbaţii sunt în gardă când se aşteaptă să audă ceva neplăcut. Aşa că păcăliţi-i. începe prin a spune ceva drăguţ ca de exemplu: „Ştii, sunt norocoasă că te am" sau „Ai fost grozav când...." sau „E bine să ştiu că pot vorbi cu tine". Concentrează-ţi începutul pe ceea ce-i face plăcere. Dacă începi cu o afirmaţie plăcută, îi diminuezi rezistenţa şi-1 faci mai receptiv. Apoi poţi atinge problema care te interesează. încheie cu un cuvânt plăcut. Mulţumeşte-i că a fost aşa de drăguţ şi te-a ascultat. Părăseşte-1 cu aceste cuvinte.

5. Explică, nu te plânge. Acesta este motto-ul meu absolut pentru a-1 face pe bărbat să te asculte fără să se împotrivească. Nu-i ţine conferinţe, nu-i răstălmăci cuvintele, **nu-1** acuza, nu-1 critica, nu ţipa. A explica înseamnă a relata pur şi simplu faptele, fără a lăsa emoţiile să transpară. Dacă prezinţi astfel problema fără ameninţări sau rugăminţi, s-ar putea ca el să-ţi dea atenţie. Explică de ce te deranjează o anumită situaţie, fără nici o iritare a vocii. Alege-ţi cu tact cuvintele.

6. Foloseşte cuvinte pozitive în locul celor negative. Cuvintele mai blânde înlătură accentele dure ale unui mesaj. De exemplu, în loc să spui „ai greşit", spune „s-ar putea să existe o cale mai simplă să ...". Tactul în alegerea cuvintelor ar putea însemna diferența dintre a fi ascultată cu înțelegere sau cu ostilitate.

7. **Cere-i** să **fie mai sensibil la nevoie cu sentimentele tale.** Nu-i cere să se schimbe fiindcă n-o va face. Este mai bine să-i ceri să conştientizeze şi să fie mai sensibil la nevoile tale. De exemplu, când nu te sună să-ți spună că întârzie, explică-i scurt că te îngrijorezi. Poate data viitoare va fi mai atent şi te va anunța că trebuie să întârzie. Spune-i că nu pretinzi perfecțiune, dar ți-ar place să fie mai atent la anumite aspecte care te fac să nu te simți bine.

8. Spune-i un lucru o singură dată. Acordă-i creditul de a nu-1 considera prost. înțelege de prima dată, deşi reacționează de parcă nu te-ar fi înțeles. Neplăcerea de a vedea că el nu reacționează ne poate face să repetăm ceea ce tocmai a au zit. Chiar dacă tace, ştie probabil ce ai spus. Ai răbdare. Nu te aştepta la un răspuns imediat. Adesea, vrem reacții instantanee şi, dacă nu căpătăm un răspuns satisfăcător imediat, ne repetăm cererea la nesfârşit. Poate că are nevoie de timp, aşa că, după ce i-ai spus, lasă-1 să reflecteze. Aşteptarea nerăbdătoare a unui răspuns îl va face să se simtă pus sub observație şi va determina o atitudine defensivă.

9. Ascultă la fel de mult timp cât vorbeşti. Adesea, uităm că trebuie să avem şi disponibilitatea de a-1 asculta pe celălalt când încercăm să comunicăm. Comunicarea e un drum cu două sensuri şi presupune reciprocitate. A comunica înseamnă şi să ştii să asculți, adică a fi atent la ce ți se spune, precum şi a-ți comunica propria părere. Dacă suntem absorbite cu totul de ideea obținerii unui răspuns imediat şi nu-1 mai putem asculta pe celălalt cu obiectivitate, înseamnă că nu putem comunica. îl bombardăm numai cu cuvinte.

10. **Dă-i** de înțeles că-i apreciezi **efortul de a comunica.** Din moment ce suntem convinse că noi stabilim regulile, ne aşteptăm ca bărbații să comunice într-un fel anume. Dar aşa cum v-am spus, ei nu-şi deschid sufletul atât de uşor cum facem noi. Dacă un bărbat are tentativa de a comunica, oricât de slabă ar părea aceasta, spune-i că ai observat-o. în general, bărbații se plâng că femeile nu sunt mulțumite nici atunci când încearcă. Am vrea s-o facă aşa ca noi, dar poate nu vor fi niciodată în stare de aceasta. Dar dacă vezi că bărbatul se străduieşte, mulțumeşte-i. Probabil se va strădui mai tare.

Comunicarea prin fapte

Uneori cuvintele nu au nici un efect. Când mă întâlneam cu un „măgar", îi spuneam ce simt pentru el de-o mie de ori. încercam la nesfârşit să-1 fac să înțeleagă de ce mă deranjau atât de mult atitudinea / comportarea / cuvintele lui. L-am cicălit, i-am vorbit şi frumos. Am încercat totul dar rareori am reuşit. Incapacitatea de a găsi o modalitate potrivită de a-1 determina să nu mai facă lucruri care mă răneau a fost de-a dreptul frustrantă.

în cele din urmă, am învățat că, dacă bărbații nu vor să înțeleagă, nu înțeleg indiferent de ce cuvinte sau tehnici am folosi. Am încercat din greu să rămân cu un bărbat, sperând că-mi va oferi ce vreau. Am renunțat. Am înțeles în cele din urmă că, dacă cuvintele şi eforturile mele nu l-au schimbat, trebuia să-mi schimb eu modul de a răspunde atitudinii lui.

Cu ani în urmă, prietena mea Mary asculta cu înțelegere cum mă plângeam de ultimul meu măgar şi de încercările de a-1 face să înțeleagă cât de tare mă rănea cu comportamentul lui. Mă foloseam de toate scuzele despre care am vorbit în capitolul 13 ca să rămân cu el. I-am scris scrisori lungi încercând să-i trezesc simpatia pentru suferința pe care mi-o cauza, asigurându-1 în acelaşi timp că sunt sigură că n-o face cu bună

ştiinţă. Am vorbit cu el la telefon şi între patru ochi. Nici o lumină nu i-a sclipit în ochii. Mary mi-a arătat că vorbele nu duc la nici un rezultat în cazul acesta şi că ar fi timpul să trec la fapte. Dacă voi reacţiona diferit la comportamentul lui şi nu voi mai spune o vorbă, există o şansă ca el să înţeleagă.

De atunci am urmat sfaturile lui Mery. Risipim prea multă energie explicând şi iarăşi explicând fără a obţine vreun rezultat. Dacă ne tot plângem, dar rămânem cu el, de ce ne-ar asculta? Schimbarea atitudinii este mai eficientă decât comunicarea. Exact ca în afaceri; şi e mai sănătos. Iar dacă se dovedeşte că e un măgar şi ne părăseşte, vom fi mai în siguranţă. Pe măsură ce încetăm să-i încurajăm un comportament inacceptabil rămânând alături de el, începem să ne desprindem. Dacă vom înceta să-i stăm la dispoziţie la cel mai mic semn, ne va acorda mai multă consideraţie. Ţineţi minte: faptele vorbesc mai tare decât vorbele!

Dacă vorbiţi cu pereţii, dar aveţi toată viaţa înainte, făceţi-vo mai uşoară preluând controlul. Există modalităţi de a transmite un mesaj tare şi răspicat. începepeţi cu tăria de a accepta că puteţi să-1 vedeţi mai rar sau chiar deloc. Dacă ţii la viaţa ta poţi să fii puternică. Dacă el crede că merge la sigur, deşi te sună în ultimul minut, nu spune că eşti ocupată, fii într-adevăr. Este mult mai amuzant. Fă-ţi program dacă nu te sună şi nu-1 anula dacă totuşi o face. Dacă e să fie, relaţia va supravieţui. Am discutat despre aceste lucruri într-un grup mixt şi Claire a spus câteva săptămâni mai târziu:

> Cary făcea ce vroia, ştiind că sunt prinsă serios în mrejele lui. Eu continuam să mă plâng şi el să-şi vadă de ale lui. Toţi aţi spus că ar trebui să-mi văd de viaţa mea, aşa că mi-am făcut program cu prietenii. Cary înnebunea când nu mă găsea acasă. îi spuneam că mi-ar fi făcut plăcere să-1 văd, dar că nu puteam să-1 aştept dacă nu sunase. Continuăm să ne vedem

> dar acum mă simt în siguranţă şi nu mai am nevoie de el aşa de mult. Sentimentul că te afli pe primul loc e minunat. Acum face mai mult pentru mine.

Bobby a adăugat: „Dacă o prietenă se plânge, prefer să nu o bag în seamă. Dacă însă simt că se răceşte faţă de mine, iar eu plac într-adevăr, mă străduiesc să-i fiu pe plac. O asemenea atitudine ne face mai receptivi."

Spun o dată ce vreau, aşa încât el să ştie ce mă deranjează, apoi mă străduiesc să-mi ţin gura închisă. Bărbaţii sunt receptivi la schimbările noastre de atitudine. Dacă mă deranjează comportamentul unui bărbat, încet-încet mă retrag. Sunt mai rezervată dar nu rece. O schimbare subtilă este mai eficientă decât una drastică. Fă-1 să se întrebe dacă i se pare sau ceea ce observă e real. Fă totul pentru fericirea ta şi lasă-1 pe el să fie vioara a doua, dar nu înceta să fii prietenoasă. Poţi fi prietenoasă când eşti stăpână pe tine. Această hărţuire s-ar putea să-1 dezorienteze, dar, din fericire, va înţelege că ceva nu este în regulă şi că trebuie să se schimbe.

Dacă revine, nu te juca cu el. Adesea, când un bărbat ne face pe plac, revenim la vechile noastre obiceiuri. Nu trebuie să procedăm aşa, întrucât şi el va reveni, în cele din urmă, la ale lui. Altfel trebuie să luăm totul de la început. Dar dacă menţinem controlul asupra situaţiei, aşa încât el să nu mai fie sigur de noi în totalitate, e mai puţin probabil să ne ia drept fraiere. Dacă nu e măgar, cu cât îi acordăm mai puţină atenţie, cu atât mai mult se va preocupa de menţinerea relaţiei. Shelley mi-a spus:

> Jared făcea pe bărbatul dur. Nu avea timp de mine şi eram nevoită să-mi modific programul în funcţie de slujba lui rigidă. Totul a fost perfect, până când, dintr-o dată, el a devenit distant. L-am întrebat ce s-a întâmplat; a negat că ar fi intervenit vreo

schimbare în comportamentul lui. Mă suna mai rar şi week-end-urile noastre împreună s-au redus la câteva ore. După ce am discutat, iară rezultat, acest aspect, am fost sigură că povestea noastră s-a sfârşit.

Am citit despre bărbaţi duri care dispar cu rapiditate. Mi-aţi sugerat să-i las mai multă libertate şi să-mi văd de viaţa mea. Am renunţat să mă mai plâng. Am ieşit cu prietenele mele şi nu mă mai găsea acasă când suna. Eram prietenoasă cu el, dar distantă. Am încetat să fiu tot timpul la dispoziţia lui.

Jared era înmărmurit. Se vedea dat la o parte, în timp ce eu îmi vedeam veselă de viaţa mea. îmi făcea plăcere să ne vedem, când îmi convenea. A luat ceva timp, dar s-a apropiat mai mult de mine. Cred că avea încredere în mine, din moment ce nu făceam nici un scandal. Acum relaţia noastră este din nou solidă. Recent mi-a spus că i se făcuse frică de relaţia noastră şi că îmi mulţumeşte fiindcă l-am lăsat în pace.

Când un bărbat bate în retragere, lasă-1 în voia lui. Nu încerca să-1 faci să vorbească sau să-1 presezi. Bărbaţii se retrag cu un motiv. Trebuie să ai curajul să încâlci regulile. Rămâi prietenoasă cu el şi vezi-ţi de viaţa ta. Ce poţi pierde? Dacă încerci să-1 „vânezi", va fugi şi mai repede. Dacă-1 stresezi, se va folosi de acest motiv ca să-şi justifice nevoia de a bate în retrage. Lăsându-1 în pace îl provoci să stea în preajma ta. Va vedea că nimic nu-i garantează că eşti a lui în orice condiţii. Dacă nu vrea să te piardă, va face exact ce trebuie.

A vorbi prin fapte este modalitatea mea favorită de a mă simţi stăpână pe situaţie. Mi-am irosit energia ca să explic nişte sentimente pe care EL oricum nu vroia să le înţeleagă. Acum îmi văd de viaţa mea. Momentul meu favorit în care m-am simţit puternică a fost atunci când un tip a început să mă ia de fraieră. Nu era o treabă serioasă, dar a trebuit să-1 fac s-o

ştie. Mi-a lăsat un mesaj pe robot. Când l-am sunat a doua zi seara, glumea spunându-mi că trebuie să fi avut vreo întâlnire amoroasă - ha! ha! - de nu l-am sunat cu o zi înainte. In mod normal, i-aş fi spus unde fusesem, dar de data aceasta n-am făcut-o. în cele din urmă m-a întrebat unde am fost. Am spus pur şi simplu „afară". Aş putea să jur că l-am auzit bombănind la celălalt capăt al firului, dar n-a mai pus nici o întrebare. A devenit mult mai atent cu mine.

Să-I **sun sau** nu ?

O altă tehnică de a-ţi păstra autoritatea este să fii tu prima care încheie o convorbire telefonică sau o întâlnire. Sună caraghios? S-ar putea să ne fie greu. Când, în cele din urmă, am făcut-o, m-am simţit cu adevărat stăpână pe situaţie. Fiind practici, bărbaţii sunt cei care spun primii „la revedere". Mai romantice, femeile vor adesea să tragă de timp. Prima dată când i-am spus unui tip care-mi plăcea că venise momentul să mă duc acasă, a fost uluit; probabil pentru că nu era obişnuit ca femeia să fie cea care decide când şi cum să se sfârşească o seară. Sentimentul că sunt stăpână pe situaţie mă făcea să mă simt extraordinar. Acum, când vorbesc la telefon cu un tip, în special înainte ca acesta „să dovedească contrariul", încerc să fiu prima care să spună că trebuie să închidă. Controlul acestor situaţii mă ajută fie să obţin ceva din ceea ce doresc, fie să mă lămuresc rapid că el trebuie să plece.

Să-1 suni sau nu? Fă cum ţi-e mai bine. Când mă întâlnesc cu cineva cu care mă simt bine, nu-mi fac nici o problemă că-i mai dau câte un telefon uneori. Dar, adesea, sunăm din motive greşite: vedem că n-a sunat şi vrem să ştim ce s-a întâmplat. Când un bărbat promite că sună şi nu se ţine de cuvânt, inventăm orice motiv ca s-o facem noi. Aşteptarea e grea. Uneori sun imediat după întâlnire, de preferat, când pot să-i las un mesaj pe robot. îi mulţumesc pentru cina în oraş sau pentru

orice altceva şi-i spun că m-am simţii foarte bine. Acum, mingea e pe teritoriul lui, aşa că nu trebuie să mă mai chinui cu „să-1 sun sau nu?" Până la urmă nici nu contează. Dacă ne place, va suna, sau ne va răspunde la apel. Dacă îl sunăm şi ne simţim respinse pentru că ne dăm seama că nu a vrut să vorbească, mândria noastră va suferi mai mult decât dacă n-am mai fi auzit deloc de el. De aceea eu prefer să-1 las în pace.

Am primit o lecţie bună de la Pete. M-a sunat la două săptămâni de la prima noastră întâlnire şi mi-a lăsat mesaj că ar vrea să ne vedem. Era într-o joi şi următoarele două zile am fost plecată de acasă. Sâmbătă seara eram cu un alt tip când am găsit un alt mesaj de la Pete:

> Te-am sunat, dar nu m-ai căutat. Credeam că te interesează să ne mai vedem. Ne-am simţit bine când am ieşit împreună. Aşa că te-am sunat din nou fiindcă mi-am dat seama că ultima oară nu ţi-am lăsat numărul meu de telefon şi probabil nu-1 mai ai. Ti-1 las acum şi sper să te aud curând.

în vocea lui se simţea un oarecare ton de reproş. Pete aşteptase două săptămâni ca să mă sune, dar era nervos că eu n-am făcut-o în următoarele două zile. A folosit una din scuzele mele mai vechi: „Poate ai pierdut numărul meu de telefon". Hai să recunoaştem: şi voi v-aţi folosit de aceeaşi scuză. Sau de aceea că vroiaţi să vedeţi dacă nu i s-a întâmplat ceva: „Poate a avut un accident de maşină şi de aceea nu a mai sunat..." etc. etc. etc. Credeţi-mâ: Dacă nu sună, nu înseamnă că a făcut un accident. Nici c-a murit. La această scuză trebuie să renunţaţi imediat.

Pete m-a dat peste cap cu mesajul lui. Nu-mi puteam explica ce se întâmplă cu mine până când tipul cu care eram nu mi-a spus: „Ce-am auzit seamănă foarte mult cu mesajele pe care le lasă femeile." Acuzaţie întemeiată. Jur că niciodată nu

voi mai lăsa un asemenea mesaj. Fii stăpână pe situaţie şi sună-1 numai cu un motiv întemeiat!

Află cine eşti

Una din metodele pe care le folosesc ca să mă cunosc mai bine este să încerc să mă distanţez de propria mea persoană şi să mă observ în relaţiile cu ceilalţi. Adesea nu ne dăm seama cum reacţionăm în anumite situaţii. Ca să putem schimba modul de comportare al celorlalţi faţă de noi, trebuie să-1 schimbăm pe al nostru faţă de ceilalţi. Dar de unde să ştim cum să procedăm dacă nu suntem conştiente de felul nostru de a ne purta cu cei din jur?

Adesea, nici nu ne mai analizăm, considerând că rezolvăm totul în cel mai bun mod posibil. Trebuie să fim foarte atente la noi, mai ales în situaţiile în care nu obţinem o reacţie favorabilă. Ar trebui să ne ascultăm cu mare atenţie. Devenind conştiente de ceea ce facem, reuşim să sesizăm ce nu merge cum trebuie. Când mi-am auzit pentru prima dată văicărerile, m-am întrebat cum de nu le observasem până atunci. Fusesem mai atentă la felul în care îmi vorbeau ceilalţi, decât la cum vorbeam eu. Acum mă ascult pe mine şi-mi supraveghez reacţiile. Uneori, mă simt ca un detectiv alergând după indicii. Singura posibilitate de a ne schimba este să ştim cum acţionăm de fapt. Nu uitaţi: autocunoaşterea este primul pas spre autoperfecţionare.

La ce trebuie să fim atente? Când te plângi de ceva o faci văitându-te sau cu un aer de superioritate ? De câte ori îţi ceri scuze spunând „îmi pare rău", deşi nu ai pentru ce s-o faci? Spunând „îmi pare rău", te pui în situaţia de a te apăra, situaţie care te face chiar pe tine însăţi să nu te mai vezi cu ochi buni. Tonul pe care îl adopţi spune mai multe decât cuvintele? Cum te face să te simţi acest ton? Ţi-ar place să-ţi vorbească cineva la fel? Fii obiectivă! Poate a sosit momentul să foloseşti o altă intonaţie, o altă atitudine a vocii. Fii cinstită şi re-

cunoaşte cum ai reacţiona dacă ai fi în locul celuilalt.

Conştientizează şi de ceea ce comunici prin propriul trup. Arăţi nerăbdătoare, frustrată sau furioasă? Ai o atitudine pozitivă sau negativă? Pari sigură sau nesigură de tine? Bărbaţii sesizează aceasta şi reacţionează. îţi pui mâinile în şolduri? Asta l-ar putea pune într-o poziţie de apărare. Ceea ce spui, spui cu patimă sau relaxată? Zâmbeşti? Felul cum apari în faţa celorlalţi le afectează modul de a te înţelege. Cât de des ai emoţii ştiind că trebuie să arăţi că eşti sigură pe tine? Ce situaţii îţi dau asemenea emoţii, încât te fac să-ţi pierzi siguranţa? Află toate acestea şi conştientizează comportamentul pe care îl ai cu partenerul tău. Identificarea tuturor acestor semne te ajută să găseşti căi potrivite pentru a te înţelege cu bărbaţi.

învăţaţi de la ceilalţi

Observând cum stăpânesc alţii diferite situaţii, am putea învăţa cum să ne descurcă şi noi în acest sens. Recunoscându-ne în alţii, putem deveni mai obiective când îi judecăm. Nu spun că trebuie să-i imităm pe cei din jur, dar e mai uşor să vezi stiluri de personalitate la alţii. Fă-te un contemplator al oamenilor. După ce o viaţă întreagă am fost într-un anumit fel, n-aş şti cum aş putea să mă schimb. Am introdus în propriul meu stil aspecte care mi-au plăcut la ceilalţi. Recomand să vă alegeţi anumite modele. Găseşte femei care obţin tot ce vor sau a căror personalitate ai vrea să o ai şi studiază-le. Ramona a povestit într-un grup:

> Admir mult o femeie cu care lucrez. Toată lumea o respectă. Nimeni nu o bârfeşte. întotdeauna are un bărbat cumsecade ca prieten. întotdeauna mi-am dorit să fiu ca ea. Am urmat sfatul de a observa ce are specific în ceea ce priveşte comportamentul şi personalitatea şi am descoperit felul în care reuşeşte să se descurce cu oamenii. învăţ de la ea. Am văzut mai multe feluri în care ea vorbeşte cu bărbaţii şi am încercat să fac la fel. Iradiază încredere prin tot ce face. Sper să ajung să o depăşesc îndeajuns încât să-mi construiesc propria mea încredere.

Cum răspundem la tonul din vocea celorlalţi? Există în comportamentul lor elemente care ne fac să răspundem pozitiv? Ce te împiedică? Foloseşte aceşti factori ca pe un barometru pentru tine însăţi. Abia după ce am sesizat şi în vocea altor femei tonul acela văicăreţ, am fost în stare să-1 depistez şi la mine. Yuck! Auzindu-le cum se vaită, am fost atât de furioasă, că am făcut un efort serios ca să-1 fac să dispară.

Urmăreşte comportamentul cuplurilor. Urmăreşte cum se desfăşoară relaţiile între femei şi bărbaţi. Observarea altor femei mi-a arătat ce nu vroiam să văd. Se gudură tot timpul pe lângă el? Există un echilibru între ei? Este mai afectuoasă decât el şi, în general, cheltuieşte mai multă energie pentru relaţia lor? E posibil să observi mai multe femei agăţându-se de bărbaţi decât invers. Eu, personal, nu mai vreau să fiu ca acele femei care stau strâns lipite de un bărbat, mângâindu-1 şi sărutându-1 continuu, în timp ce el merge mândru alături, cu o privire indiferentă. Observând acest comportament la alţii, voi avea grijă să nu mai apară şi la mine. Julie a povestit colegilor din grupă:

> Ascult conversaţiile diferitelor cupluri în restaurante, în parcuri, în metrou. Femeile se plâng mereu, şi o fac pe un ton cicălitor, sau le acordă bărbaţilor pe care-i iubesc superioritate absolută. De când spionez alte cupluri, mă recunosc în femeile implicate şi nu-mi place ce văd. E ca şi cum te-ai trezi dintr-un vis. Mă întrebam de ce bărbaţii nu mă iau în serios aşa cum aş fi vrut eu. Acum ştiu de ce. Consider

acest „spionaj" un mijloc de a-mi educa personalitatea. Poți, într-adevăr, învăța de la ceilalți.

Descoperi în viața altor cupluri elemente care au existat sau există şi în relațiile tale? Cum arată când le vezi la ceilalți? Am privit viața altor cupluri şi mi-am spus: „Niciodată nu vreau să mai fiu asemeni lor".

Capitolul 15 CUM SĂ FIȚI SUPERIOARE UNUI „MĂGAR"

Lucrurile care dor sunt educative.
Benjamin Franklin (1706-1790)

Frica este primul motiv al renunțării de a face paşi pozitivi înainte. Din cauza fricii rămânem implicate într-o relație care nu ne satisface. Din cauza fricii nu spunem că nu ne simțim bine cu cel de lângă noi, nu-l lăsăm să plece pe bărbatul care nu ni se potriveşte şi nu renunțăm la multe alte lucruri, deşi, pe termen lung, ar fi mai bine pentru noi. Aşadar, ce este frica şi de ce ne obligă la relații nepotrivite?

Ca să-l părăseşti trebuie să ții piept fricii. Eu împart frica în două tipuri. Primul tip ține de înfruntarea unor situații care ar putea avea un rezultat nu tocmai grozav, ca de exemplu frica de a sări de pe o stâncă, de a conduce maşina pe zăpadă, de a suferi o operație chirurgicală etc. Al doilea tip de teamă e cea irațională, bazată pe speculații asupra necunoscutului. Anxietatea cauzată de „dar dacă" ne sperie. Aşteptările cu privire la ceea ce s-ar întâmpla pot crea o presimțire rea pe care dorim să o evităm cu orice preț. Nu ştim ce se va întâmpla, dar ne imaginăm cele mai negre scenarii, iar acest lucru ne afectează deciziile. Frica ne împiedică să acționăm, să-i reproşăm comportamentul urât, să-l părăsim. Când presupunem că ceva groaznic se va întâmpla şi avem în minte imaginea unei grozăvii, această anticipare devine perspectivă. Nu mai facem nici o mişcare pentru că ne este prea frică să aflăm ce se va întâmpla de fapt. Roseann a mărturisit:

Bărbatul meu nu a ridicat niciodată mâna asupra mea, dar gura îi e neobosită. Toți mă sfătuiesc să-l

părăsesc şi ştiu că aşa ar trebui să fac. Dar mi-e frică. De ce anume? încerc să-mi imaginez de ce mi-e frică. Slujbă am, deci mă pot întreține singură. Copii n-am, deci n-am greutăți speciale. Adevărul este că mi-e teamă că se va înfuria. De ce ar trebui să-mi pese? Nu ştiu. In mintea mea îmi dau seama că e o prostie pentru că, dacă-l părăsesc, n-o să fiu lângă el când **e** furios. Dar mi-e aşa frică să nu se enerveze pe mine încât prefer să rămân cu el. Bineînțeles că nu are sens ce-am spus, dar cred că atât de mult mă sperie ideea de a-l părăsi că prefer să nu mă mai gândesc la asta.

E normal să te temi de ceea ce poate aduce o schimbare. Ne face să ne gândim mult înainte de a acționa, ca să nu luăm decizii pripite. Dar o teamă irațională, epuizantă ne ţintuieşte într-un loc şi ne împiedică să facem ce trebuie pentru a ieşi dintr-o relație proastă. Ne păstrează vie în minte întrebarea „Dar dacă?" Dacă lăsăm frica să ne controleze, ne va distruge puterea şi ne va împiedica să fim fericite.

Controlați-vă frica

Cum să ne învingem frica de frică? Făcând exact lucrul de care ne temem. Dacă vedem că ne descurcăm, ne revine încrederea în noi însene. Asta nu înseamnă că nu vom mai fi speriate niciodată, dar data viitoare va fi mai uşor. E normal să fii neliniştită înainte de o schimbare, dar să continui să trăieşti rău poate fi mai rău decât să faci acel lucru de care te temi. înfruntând frica, o îndepărtăm.

„Dar dacă" poate fi mai de temut decât realitatea însăşi. E preferabil să înfrunți frica decât să-ți imaginezi ce-i mai rău. încercați următoarele: Când vă e frică puneți-vă întrebarea „Care e cel mai rău lucru care se poate întâmpla? Pot trăi cu acest «cel mai rău»?" Fiți cinstite când răspundeți. Poate nu

vă place, dar veți muri din asta? Puteți supraviețui? Dacă sunteți corecte, răspunsul va fi probabil „da". S-ar putea să aflați că vă puteți descurca în orice situație. Anticipând în mod realist ceea ce se poate întâmpla, puteți găsi o modalitate de rezolvare a oricărei probleme.

Construiți-vă un sistem de apărare împotriva fricii. Vorbiți cu prietenii şi familia despre posibilele rezultate. Discutați opțiunile. Dacă teama de a-l părăsi pe prietenul nepotrivit vă împiedică să acționați, luați în considerare împreună cu grupul de prieteni tot cea ce s-ar putea întâmpla.

Ca să vă controlați frica, faceți paşi mici, dar faceți! Iată câteva mici şmecherii pentru a reuşi. Lăsați chiar comportamentului lui prost ocazia de a vă motiva acțiunile. Puteți să o faceți.

Recunoaşte că teama este o reacție normală. Nu fi supărată pe tine pentru că ți-e frică. Atâta timp cât alegem calea de a ne trăi viața din plin, vor fi întotdeauna lucruri care să ne sperie. Dacă, pentru a acționa, aşteptăm să nu ne mai fie frică, s-ar putea să aşteptăm toată viața. Este normal să-ți fie frică de schimbare.

Află de ce anume te temi. Ce îți este frică să faci în mod special ? Este prea general să spui „să-l părăsesc". De fapt ți-e frică să-i spui că-l părăseşti? Să-i spui „la revedere"? Să-ți faci o viață nouă, fără el? Să te descurci singură? Să te cerți cu el ? Indică exact ce anume te sperie din toate acestea.

Identifică care e cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla, în primul rând, în această situație. Care este cel mai rău lucru ce se poate întâmpla? Prietenul tău cedează nervos şi te părăseşte? Plânge? încearcă să te convingă să te întorci? Devine violent? Eşti singură? Dacă îți dai seama de ceea ce ar putea constitui o problemă, poți găsi remediul înainte ca ceva rău să se întâmple.

Decide cum te va afecta rezultatul acțiunii tale şi cum te vei descurca în noua situație. Poți să te descurci cu ceea ce s-ar putea întâmpla? Dacă se supără şi e nervos, ce pierzi

dacă îl părăseşti? Vei muri de singurătate? Cine te poate ajuta? Probabil, vei descoperi că te poți descurca cu orice dacă îți pui în cap să o faci.

învață să vezi toate situațiile ca şi cum ți-ar oferi posibilitatea de a alege. Este la alegerea îa dacă să rămâi sau să pleci. Este la alegerea ta dacă să permiți rezultatelor acțiunilor tale să te ajungă sau nu. întotdeauna există variante, dacă le cauți. Gândeşte-te la consecințe înainte de a trece la fapte. Planifică şi câteva lucruri amuzante în cazul în care relația ia sfârşit. Pregăteşte-ți retragerea. Găseşte-ți un grup de sprijin.

Găseşte ceva pozitiv în rezultat. „Cel puțin..." Completează spațiul alb. în cele mai multe cazuri vei găsi ceva pozitiv. Ai încă prieteni şi, cu această ocazie, îi vei descoperi pe cei adevărați. Ai învățat multe. Ai scăpat de un „măgar". Eşti stăpână pe tine şi îți controlezi frica. Ce lucru minunat! Fii conştientă de el! Când, pentru prima oară, înfrunți cu succes frica, scrie pe o bucată de hârtie: „Pot face orice doresc să fac". Asta îți va da putere.

Atunci când îl părăsiți

Femeile se simt adesea responsabile de evoluția unei relații. Frecventăm cursuri, citim cărți despre cum să conviețuim cu un bărbat şi cum să facem ca lucrurile să meargă. Adesea, noi facem totul pentru amândoi. Nu suntem deloc încurajate să-1 lăsăm să plece sau să-1 părăsim dacă nu e omul potrivit pentru noi. Luăm ca pe un eşec faptul că nu-i putem oferi toate beneficiile îndoielilor noastre. Stop! Nu se poate să ne asumăm toate deficiențele lui. Dacă o relație nu merge, nu înseamnă că eşecul ne aparține, pentru simplul fapt că suntem femei. Este nevoie de doi într-o relație. Câtă energie consumi ca să-1 înțelegi? Pune-o în balans cu cea pe care o consumi pentru tine. Ar trebui să fie mai multă în beneficiul tău. Câtă energie iroseşte el pentru tine ? Nu-i găsi scuze. Ori participați

amândoi cu părți egale, ori mai bine renunți. Dacă el acaparează tot şi-ți spune să nu te aştepți să se schimbe, fii atentă, înseamnă că ori faci ca el, ori nu veți avea un viitor împreună. Dacă nu e cinstit, trebuie să înțelegi că e mai bine pentru tine să-1 laşi să plece.

Nu aştepta să-ți faci o altă relație ca să te desprinzi de cea prezentă. Multe dintre noi sărim de la o relație proastă la alta la fel tocmai pentru că nu suntem în stare să renunțăm la un bărbat până când nu-i găsim un înlocuitor. Nu sta cu un picior într-o relație şi cu celălalt în alta. E greu să fii obiectivă în privința unui bărbat când tocmai îl părăseşti pe altul. Dezvoltă-ți autonomia în loc de a te apuca să ai grijă de altcineva. Dacă ai o viață a ta la care să te întorci, e mai uşor să-1 părăseşti. Indiferent de motivul despărțirii, e sănătos să ne oferim un respiro pentru a ne linge rănile. Putem trăi fără un bărbat un timp. Mentalitatea de victimă este depăşită. întotdeauna există posibilitatea de a alege. Există slujbe disponibile şi legi care ne protejează drepturile. Suntem victime numai dacă noi vrem să fim. E mai bine să alegi să fii o femeie fericită şi sănătoasă.

Mențineți-vă deciziile!

Niciodată nu e momentul potrivit pentru a renunța la cineva fără de care credem că nu putem trăi. Putem găsi milioane de scuze pentru a mai amâna puțin, dar asta nu poate dura o veşnicie. Hotărăşte-te să termini şi fă-o. Nu mai aştepta să treacă vacanța, ziua de naştere, examenele etc. E imposibil să tot amâni.

Nu lăsa amintirile plăcute să te orbească. Desigur, există şi lucruri plăcute într-o relație proastă: sexul pasional de exemplu. Şi noi avem tendința de a ne agăța de ele ca de nişte colaci de salvare deşi nu merită. Eşti într-adevăr îndrăgostită, sau stai cu el numai ca să nu fii singură? Fii cinstită! De ce să iubeşti un bărbat care nu te iubeşte nici măcar atât cât să se

poarte cu tine cum trebuie? Dacă ţii la tine, această iubire îţi va da puterea să-ţi duci la capăt decizia şi să-l părăseşti.

Scrieţi, scrieţi, scrieţi! Ajungem din nou aici, la bătrânul nostru prieten, scrisul. Este eficient. Dacă te lupţi din greu să faci ultimul pas care să te elibereze din capcana lui, să faci mişcarea decisivă care să te aducă înapoi la propria ta viaţă, scoate topul de hârtie şi creionul. Măgarii lasă peste tot indicii că sunt măgari, dar noi le ştergem cu îndărătnicie. încetaţi s-o mai faceţi şi fiţi atente. Pune mâna pe hârtie şi fă o listă cu toate lucrurile care te-au durut şi dezamăgit. Nu căuta justificare pentru nimic şi pune totul pe listă. Dacă sunt lucruri de care tu te simţi vinovată, pe care eziţi să le pui, de care nu eşti sigură, fă-le un asterisc, dar pune-le pe listă! Fă o notă pe o pagină alăturată, dar include-le şi pe ele. Lasă lista deschisă şi adaugă tot ce-ţi aduci aminte.

Dacă ai fost cinstită cu tine şi ai aşternut pe hârtie tot ce te-a durut mai tare, acum dă-i şansa de a avea un impact serios asupra ta. Ar putea deveni cel mai bun instrument pe care îl ai ca să-l părăseşti, dar să rămâi puternică. Este dovada că nu merită să rămâi cu el. Fă exerciţii de autoapreciere (vezi capitolul 17) cu lista în faţa ta. Nu meriţi un bărbat mai bun, care să te trateze cum trebuie? Lista faptelor lui reprobabile este un sprijin pentru tine.

O astfel de listă m-a salvat dintr-o relaţie cu un măgar. Eram teribil de îndrăgostită de el. M-a lăsat baltă chiar în ajunul Anului Nou. Vă puteţi imagina ce dureros a fost? Am scris lista tuturor lucrurilor neplăcute care mi se întâmplaseră cu el şi am adăugat „NU SE VA MAI REPETA NICIODATĂ !"(cu creion roşu). Când a sunat să-mi ceară scuze i-am închis telefonul. Două luni mai târziu ne-am împăcat. M-a lăsat chiar în săptămâna care a urmat împăcării. în următoarea zi a apărut cu o mulţime de poveşti. N-a putut să stea, dar eu vroiam să se întoarcă. Spunea că o să vorbim a doua zi. M-am scuzat şi m-am dus la baie, înşfăcând şi lista în drum. Am citit: „NU SE VA MAI REPETA NICIODATĂ!" M-am întors în cameră şi i-am spus că m-am săturat să fac totul cum vrea el. Am insistat că vreau să fiu cu el chiar în seara aceea şi, dacă el nu vrea sau nu poate, totul s-a terminat. A plecat şi nu s-a întors în seara aceea. Lista m-a făcut să nu renunţ la hotărârea mea.

Noaptea am stabilit limitele dincolo de care să nu cedez în faţa nici unui bărbat şi acesta a fost momentul reîntoarcerii la propriul meu simţ de autoconservare. în sfârşit am reuşit să fac asta şi am ştiut că nu le voi mai încălca niciodată. Recunoaşte când ai ajuns la capătul limitelor pe care ţi le-ai impus, controlează situaţia şi renunţă la o legătură nepotrivită. Iubeşte-te pe tine atât cât să poţi face asta.

Cum să depăşiţi situaţia de criză

Iată-ne singure. L-am părăsit sau el a dispărut pur şi simplu. Oricum ar fi, nu e uşor. Dar putem accepta că s-a terminat. Nu putem trăi cu speranţa că într-o zi el va realiza ce a pierdut şi se va întoarce pe un cal alb ca Făt-Frumos-ul din poveste. Sunt multe modalităţi de a renunţa să ne mai gândim la el. Altfel, absenţa lui ne va consuma şi meritäm ceva mai bun decât atât. într-o relaţie pierdem o parte din noi şi cel mai bun mod de a ne folosi energia este pentru a o recupera. Un remediu foarte bun este să ne aducem aminte cine suntem cu adevărat sau s-o descoperim pentru prima oară.

După o ruptură, avem nevoie de timp pentru a ne împăca cu ideea că s-a sfârşit. Nu strică să păstrăm în minte clipele frumoase trăite împreună, cu condiţia ca aceasta să nu te facă să te abaţi de la hotărârea luată. Nu e neapărat nevoie să fii amărâtă sau furioasă. Ne putem gândi la el cu simpatie, atâta timp cât ne amintim de ce nu mai suntem împreună. Ia-o încet. Trecând cu bine de prima zi, căpătăm încredere că o vom face la fel şi mâine.

Este mai bine să ne acordăm o perioadă de „doliu" după o despărțire. După ce am fost implicate într-o relație nepotrivită, ne putem uita în urmă la nefericirea noastră ca la o parte a acestei perioade de „doliu". Totuși nu ne putem permite să fim așa de absorbite de tristețe încât, în loc să o depășim, să ne cufundăm în ea. Chiar când mor oameni, după o perioadă de durere, ne continuăm viața. La fel e și cu „moartea" unei relații. Maryann a povestit despre perioada ei de „doliu" la un curs:

> Când Jeff și cu mine ne-am despărțit, am construit un zid în jurul meu. Am încercat să fiu puternică și răbdătoare. Am refuzat să plâng. Nu merita să vărs lacrimi. Dar sufeream .... eram furioasă pe mine că sufăr că nu-1 mai am în viața mea. Știam că îmi e mai bine fără el, așa că m-am ținut tare, dar înăuntrul meu mă simțeam mizerabil. Eram disperată după tot ce fusese plăcut în relația noastră și, în cele din urmă, mi-am permis o porție bună de plâns. Două săptămâni, seară de seară, am plâns înainte de a merge la culcare. Plânsul mă liniștea. Mi-am consumat astfel durerea și în sfârșit amintirea lui a fost îngropată.

Dacă despărțirea e prea dureroasă acordă-ți în fiecare zi câteva momente de răbufnire. Găsește momentele potrivite și acordă-ți 5-10 minute, sau cât îți este necesar, ca să scapi de durere, furie și frustrare. Plângi! Țipă! Dă pumni în pernă, înjură. Fă orice-ți face bine. Asta e perioada ta de doliu.

E bine să ai un sprijin în această perioadă. E mai bine să plângi pe umărul cuiva din când în când, decât să plângi de una singură. O bună terapie este și să vorbești cu o prietenă. Apoi restul zilei trebuie ocupat cu demersuri pentru propria ta viață. Știind ca ți-ai rezervat și momente de Jelanie", ziua o să-ți treacă mai liniștită. Când perioada de doliu a trecut, respiră adânc ca să te calmezi, străduiește-te să-ți pui pe față un

zâmbet și bate-te pe umăr părinteşte ca să începi să-ți porți singură de grijă.

AIungați-1 din viața voastră

Ah! așa de multe amintiri! La început orice îți aduce aminte de el: baia unde-1 priveai bărbierindu-se, covorașul pe care vă cuibăreați amândoi, colonia pe care a lăsat-o la plecare, cartofii prăjiți într-un colț al frigiderului. Nu uita însă ce te-a determinat să te desparți de el. Păstrează proaspăt în memorie motivul pentru care l-ai părăsit. Aduți-1 aminte privind lista pe care ți-am recomandat-o mai devreme în acest capitol. Citește-o iar și iar și convinge-te o dată în plus că nu mai puteai rămâne cu el. Deși știi ce-ai scris, recitirea îți face totul mai clar. Intreabă-te ce ai mai pierdut în afara unui trup cald.

Fă **un ritual din a scăpa de toate amintirile legate de el.** în trecut, m-am despărțit de măgari care continuau să-mi rămână luni de zile în cap doar pentru că eu permiteam acest lucru. Ascultam o muzică tristă; fie muzica „noastră", fie o alta siropoasă, romantică în care se cânta absența celuilalt. începetează să asculți muzica care-ți amintește de el sau de faptul că tu nu ai o idilă. Mută pe alt post de radio pentru un timp, dacă e nevoie. în mașină îmi puneam casete care-mi aminteau de el și ochii mi se umpleau de lacrimi. începeam să cânt singură și mă simțeam și mai deprimată. în cele din urmă, mi-am interzis să mai ascult asemenea casete. Am renunțat la tot **ce** mi-ar fi putut aminti de el. Romi mi-a povestit:

> Când m-am despărțit de Jack, am fost distrusă. Cred că simțeam că, dacă nu mai puteam fi cu el, aveam nevoie ca cel puțin amintirea lui să-mi rămână vie. Puneam în continuu un CD pe care-1 ascultam când făceam dragoste. îi păstrasem fotografia pe noptieră. îmi imaginam că facem dragoste. Nu pu-

team să renunț la asta. Mergeam la restaurantele unde mersesem împreună și mă apuca disperarea.

O prietenă a observat și a țipat pur și simplu la mine, întrebându-mă ce mare scofală am făcut despărțindu-mă de el, dacă trăiesc cu amintirea lui. Mi-am dat seama că încercam să-i țin amintirea vie sperând că se va întoarce. După o discuție dură cu prietena mea am aruncat CD-ul. A fost un lucru extrem de greu pentru mine, dar mi-am căpătat o fărâmă de control. încet, încet am aruncat toate amintirile la gunoi. A fost greu, dar m-am simțit mult mai bine după și gata să merg mai departe.

Acordă-ți pauze fără el. Stabilește anumite limite de timp în care nu ai voie să vorbești despre el. Acestea te vor proteja în fața amintirilor care apar constant. îți vor limpezi mintea pentru o vreme. De exemplu, stabilește că duminica nu ai voie să-i pronunți numele. Anunță-ți prietenii despre această hotărâre. Este sănătos să te implici în alte lucruri și să-ți acorzi o pauză în care să nu **ți—**l amintești. Probabil că prietenii tăi se vor simți ușurați și poate vei primi mai multe telefoane sâmbăta. Măreşte treptat numărul de zile fără el, până când vei ajunge să nu mai vrei nici măcar să-i spui numele.

Ai putea chiar să întocmești un orar cu perioade de pauză pentru acele zile când ți-ar fi cel mai dureros să vorbești despre el. Poate că orele de muncă pot fi o perioadă neutră. Sau ar putea fi mai amuzant dacă nu ai vorbi despre el când iei cina cu prietenii. Te va ajuta, cu siguranță, și la digestie. Dacă nu te poți abține deloc, fa-o măcar până la cafea.

Nu te lăsa obsedată de el. Găsești modalități de a renunța la acest obicei. N-ar trebui să mai fie o prezență în viața ta dacă v-ați despărțit. Altfel de ce-ai făcut-o ? Ai putea la fel de bine să te întorci la el, dacă tot e prezent în viața ta clipă de clipă. I-ați obiceiul de a te ocupa cu altceva, când gândul îți

zboară la el. Dacă e nevoie ia-ți oră la psiholog. Apelează la un profesionist. Recomand să te alături sau să formezi un grup care să te sprijine. E bine să apelezi la prieteni, dar un grup de sprijin este mai obiectiv pentru că se află la o oarecare distanță de viața ta de zi cu zi. E minunat să împărți bucuria și durerea cu persoane de care nu eşti ataşat personal şi îți e de ajutor să vezi că și alții simt aceeași durere, bucurie sau teamă ca și tine. Aşa cum a spus și Olivia:

Eram plină de Bert până peste cap când ne-am despărțit. Nici nu știu cum m-au tolerat prietenii mei. Nu făceam altceva decât să vorbesc despre el, el și iarăși el. Când prietenii nu mă mai puteau asculta, mă duceam la un grup de sprijin. Joyce trecuse prin așa ceva cu un an înainte și știa ce simt. M-a încurajat să-mi impun să nu mai vorbesc despre el cu prietenii, ci numai în acel grup. Când simțeam o nevoie acută de a suna pe cineva ca să mă vaiet, ieşeam să mă plimb cu walkman-ul la urechi, ascultând o muzică care îmi distrăgea atenția. în fiecare săptămână acel grup de sprijin mă încuraja și mai mult dându-mi putere să merg mai departe.

Inventează o cutie pentru el. Adună toate obiectele care-ți amintesc de el: cărți poștale, scrisori, fotografii, animale de pluş, o eşarfă de la el, un trandafir uscat, etc. Ia o cutie de lemn sau de carton. Pune totul în cutie. Când eşti singură, uită-te la aceste obiecte, ia-le în mână, unul câte unul. Citeşte cărțile poștale. Ține la piept fiecare obiect. Plângi. Jeleşte-te. încarcă-te cu tot ce cuprinde cutia. După un plâns bun, pune totul la loc, închide cutia și pune-o undeva în cămară, sub pat sau oriunde nu e prea vizibilă. Când simți nevoia să plângi, scoate cutia, uită-te la obiectele din ea, aşează-le la loc, închide cutia și pune-o în ascunzătoarea ei.

Fă-ţi obiceiul să-ţi schimbi starea de spirit imediat ce ai închis cutia. Mie metoda mi-a fost utilă. M-a ajutat să stabilesc nişte repere pentru perioadele de tristeţe şi să-mi controlez amintirile şi tristeţea. Şi într-o zi, cutia poate fi aruncată la gunoi.

Lăsaţi-l **în pace**

Adesea, mânia ne împiedică să-l lăsăm să plece cu totul. Când locuieşti cu un bărbat totul se schimbă şi fie că-l părăsim noi, fie că ne părăseşte el, oricum vom fi mânioase. De obicei, mânia ne creează mai multe probleme nouă decât celui care este cauza supărării. în timp ce el îşi vede de propriile lui probleme, noi fierbem în suc propriu, consumându-ne energia într-o furie fără rost. Furia ne face nefericite şi frustrate; şi nu rezolvă nimic. Aşa că las-o să iasă şi să plece. Scrierea unor scrisori pe care nu i le vei trimite niciodată e un bun mijloc de a o face să dispară.

Primul impuls spre care ne trimite furia după prima ruptură este să spunem cât de groaznic ne simţim. Să nu faceţi asta niciodată. Nu pot spune cât de multe femei mi-au spus că, după ruptură, au pus mâna pe telefon şi l-au sunat, i-au lăsat mesaje pe robot, i-au scris scrisori - doar ca să le spună cum se simt. Şi eu am procedat aşa. Am scris scrisori lungi picurându-mi sentimentele printre rânduri, spunându-i cât de mult m-a rănit. Ce poate să-i spună toate acestea de fapt? Că încă ţin la el. Că nu pot trăi fără el. Ce satisfacţie pentru ego-ul lui! „Iată ce multă energie consumă cu scrisoarea asta, şi totul din caza mea!" Richard mi-a spus:

> Nu mă pot abţine să nu râd când primesc o scrisoare de la o fostă prietenă care-mi face reproşuri. Ca şi cum nu mi-a făcut destule când eram împreună! Ce-şi imaginează femeile că realizează spunându-ne încă o dată cât de mult le-am făcut să sufere ? M-am comportat ca un măgar de multe ori, dar întotdeauna am fost conştient de aceasta. Nu eram mândru, dar am acceptat lucrurile aşa cum erau. Şi scrisorile acestea! îşi imaginează ea că mă voi simţi vinovat şi deprimat? îşi imaginează că mă voi întoarce la ea? în nici un caz. Când se produce despărţirea nu mai există cale de întoarcere. Ba chiar, mai rău - îmi pierd respectul pentru ele. N-are altceva mai bun de făcut decât să mă piseze pe mine? Am auzit mulţi ţipi spunând c-au primit asemenea scrisori de la fostele lor prietene. Ne distrăm de minune. Spune-le femeilor că atunci când se termină, se termină.

în sfârşit, am acceptat că bărbaţii nu sunt proşti. Ştiu exact ce-au făcut, fără să li se spună. Şi dacă s-au prefăcut că nu înţeleg ce ne deranjează cât timp am fost împreună, de ce i-ar mai interesa suferinţa noastră acum, după despărţire. Fiecare din noi crede că situaţia ei este diferită, specială. Multe femei mi-au pus aceeaşi placă: „Dar tu nu poţi înţelege", pe care am pus-o şi eu prietenelor mele pe când eram convinsă că trebuie să se ştie ce nefericită sunt. Credeţi-mă: el ştie. Măgarii ştiu când au fost măgari. Atunci când nu se comportă astfel, ei înţeleg exact diferenţa dintre bine şi rău. Şi dacă un bărbat nu înţelege, nu o va face nici după ce i te plângi tu. Nu cunosc nici o femeie care să fi primit vreun răspuns satisfăcător la vreo astfel de scrisoare sau la vreun astfel de apel telefonic. Nici una.

Nevoia mea de comunicare era o modalitate de a nu renunţa, în adâncul sufletului meu speram că, dacă-l fac să ştie cât de mult mă răneşte şi cât de mult îl iubesc, se va trezi, va încăleca pe un cal alb şi se va întoarce la mine. Dar nu se întâmplă niciodată aşa. Dacă simţi nevoia să-i comunici cum te simţi, întreabă-te de ce vrei s-o faci. Fii cinstită în legătură cu ceea ce vrei cu adevărat. De ce e aşa de important pentru tine

ca el să înțeleagă? Dacă tot îl părăseşti, nici nu contează ce mai crede el. Ocazional, mi s-a răspuns la aceste scrisori, dar întotdeauna a fost un răspuns ostil, care m-a făcut să mă simt şi mai prost. Dacă simți nevoia să te eliberezi, să tragi o linie pentru a merge mai departe, fa-o fără etapa reproşuri. Comunică-i pur şi simplu că totul s-a terminat. Nu te pune de bună voie într-o poziție dificilă sperând că-ți va înțelege mesajul de pace ascuns între reproşuri şi se va întoarce sau măcar îți va da un răspuns pozitiv. Probabil nu va face nici una nici alta.

Nu încercați să-1 terorizați

Te-a înşelat. Te-a rănit. Acum are o prietenă nouă, drăguță şi tu eşti furioasă. Vrei să-l răneşti şi tu aşa cum te-a rănit şi el. Ai putea vorbi cu noua lui prietenă. Ai putea să-1 hărțuieşti. Cunosc femei care au şters din calculator date importante pentru el sau i-au tăiat hainele. Asta nu e decât răutate. Aminteşte-ți: „Ce e să se întâmple, se întâmplă". Este tentant să-1 faci să sufere pe măgarul care te-a rănit, dar, cinstit vorbind, nu te va face să te simți mai bine. Poți să-1 înnebuneşti, să-1 faci să se simtă prost, dar niciodată nu-ți va oferi răspunsul pe care-1 vrei. De ce să-i dai satisfacția de a şti că încă e destul de important pentru tine încât să te abați de Ia propria ta cale, şi să-1 terorizezi? De câte ori îi faci ceva, chiar şi ceva rău, egoul lui este satisfăcut. Măgarilor le place să fie în centrul atenției. Crede-mă: Nu merită efortul. Nu câştigi nimic dacă îl terorizezi, chiar dacă o merită. Danielle a admis că:

> Primele şase luni de după despărțirea de Clark au fost un coşmar. Vroiam să-1 fac să sufere şi prietenele mele mă încurajau. îl sunam şi închideam fără să vorbesc. I-am scris scrisori. L-am urmărit ca să văd cu cine e combinat. îi apăream în față când era cu altă femeie. Mă gândeam la el tot timpul. Cred că încă aveam nevoie să fiu în atenția lui, chiar dacă asta însemna să mă urască.
>
> Mulțumesc lui Dumnezeu că am fost în stare să văd că nimic din toate acestea nu mă ajută să scap de el. Numai prin propria mea voință am reuşit. Terorizându-1 pe el mi-am făcut mai mult rău mie decât i-am făcut lui.

Atâta timp cât nu retezi sursa de energie prin care tu însăți te agăți de el legătura pe care o vei menține, va fi una dureroasă. Dacă nu o faci, niciodată nu se va sfârşi. întotdeauna e posibil să mai dai un telefon sau să găseşti şi altă modalitate de a-1 hărțui. E greu să-ți satisfaci furia împotriva unui măgar, întotdeauna se va găsi o prietenă care te va încuraja să mai pui ceva la cale. în loc să te facă să te simți mai bine, încercarea de a teroriza un om care te-a rănit nu face decât să te împiedice să te desprinzi de el şi să mergi mai departe. Cel mai bun fel de răzbunare este unul pozitiv. Scrie pe hârtie ce ți-ar place să-i faci. Aruncă hârtia sau pune-o într-un sertar. Apoi străduieşte-te să te aduni, aşa încât atunci când îl întâlneşti din întâmplare să-i poți spune, cinstit, că te simți foarte bine. Modalitatea mea favorită de a-1 teroriza pe un fost măgar este să fiu în stare să zâmbesc sau chiar să-i râd în față. Şi aceasta nu le place deloc pentru că află cât de puțin înseamnă pentru noi dacă avem puterea de a ne amuza pe socoteala lui. Este cea mai bună răzbunare.

Țineți-I departe de viața voastră

Pune un zid invizibil între tine şi el şi ține-ți amândouă picioarele în partea ta. Dacă amândoi vreți să rămâneți prieteni asigură-te că te poți descurca cu acest statut. Dacă şi numai o fărâmă din tine îl doreşte încă, lasă ca totul să aparțină trecutului. Spune-i că-1 vei suna când vei fi în stare să o faci.

Nu continua să faci lucruri în locul lui. îşi poate aranja părul în altă parte sau îşi poate lua o secretară. Nu-l lăsa să-ţi folosească lucrurile, chiar dacă tu nu ai nevoie de ele. Rupe orice legătură cu el, dacă simţi cea mai mică dorinţă de a reveni. Nu căuta scuze ca să mai staţi de vorbă. Dacă a lăsat câteva date în computerul tău, pune totul pe o dischetă. Nu-i datorezi nimic ! Lisa a povestit la un curs:

> După ce m-am despărţit de Paul, am continuat să-l văd pentru o vreme. îi plăcea televizorul meu, aşa că-l lăsam să vină să se uite la televizor. Putea să mă sune şi să-mi vorbească de problemele lui de la birou. încă îi călcam cămăşile şi-l trimiteam acasă cu mâncare pregătită de mine. întotdeauna îmi făceam timp pentru el, sperând că va reveni la mine.
>
> Nu eram pregătită când a început să-mi povestească de problemele pe care le avea cu noua lui prietenă, căreia îl plăcea plăcinta mea cu carne şi cu care se întâlnea purtând cămăşile călcate de mine. Nu-mi spusese că se întâlneşte cu cineva. Făcusem sex uneori chiar în această perioadă.

Mai presus de orice, nu vă mai culcaţi cu el chiar dacă încearcă. Este o intimitate prea mare, mai ales dacă te face să speri că o să vă împăcaţi. Intimitatea face despărţirea mai grea. Păstrăm încă aceste legături când îl mai dorim în viaţa noastră; le păstrăm pentru că sperăm că într-o bună zi se va trezi şi va realiza ce mare nevoie are de noi; le păstrăm fiindcă e prea dureros să renunţi de tot. Dar dacă nu rupem aceste legături nu ne vom elibera niciodată. Nu putem rupe relaţiile şi, în acelaşi timp, să-l avem şi pe el pe jumătate. Meritäm ceva mai bun. Fă o ruptură clară. Afirmă cu tărie că o să mergi mai departe. Fâ-ţi o viaţă minunată fără el. Poţi cu siguranţă!

Continuă să te iubeşti pe tine însăţi. Nu te acuza pentru o

relaţie care nu merge. Convinge-te că indiferent dacă el te-a înşelat sau tu ai renunţat la el nu e nimic în neregulă cu tine. Rămâi, aceeaşi femeie dorită şi demnă de iubire. Gândeşte-te că el a pierdut nu tu. Dacă e necesar scrie pe hârtie tot ce nu mai are de când nu mai sunteţi împreună. Pierderea e a lui! Nu e greşeala ta că el e un măgar. Poartă-te cu tine aşa cum meriţi, de fapt. Pierderea e a lui! Prea multă mâncare nu înseamnă că eşti pe calea cea bună, mai ales dacă câştigi în greutate, dar dacă faci eforturi pentru un stil de viaţă sănătos înseamnă că eşti pe calea cea bună. Pierderea e a lui! Tu ai o viaţă frumoasă în faţă! Pierderea e tot a lui!

Continuă să scrii. Fie şi numai pentru că scrisul îţi oferă o ocupaţie. Dacă-ţi lipseşte, întoarce-te la lista cu tot ce te-a rănit ca să fii puternică şi să nu revii asupra hotărârii luate. Scrie tot ce vrei în următoarea ta relaţie. Nu te vinde ieftin. Apoi, gândeşte-te, gândeşte-te cu adevărat la ceea ce ţi-ar place să faci acum când eşti liberă. Şi fiindcă trecutul este aşternut pe hârtie, priveşte cu nerăbdare spre viitor.

Dacă ţi-e greu să-i înduri absenţa, fa curat în casă. Spală podeaua, spală rufele. Curăţă cămara. Continuă să-ţi faci ordine în viaţă. Continuă să-l alungi prin exerciţii. Să te refaci în această perioadă, nu doare deloc. Mergi pe jos. Mergi cu bicicleta. Ia lecţii de carate - e minunat pentru a-ţi menţine controlul, învaţă să boxezi sau fa orice poate fi interesant pentru tine, fie şi numai pentru amuzament. încearcă ceva nou. Iubeşte-te îndeajuns ca să stai departe de el. Nu numai că este mai bine, este de-a dreptul minunat!

Capitolul 16
ACCEPTAȚI DIFERENȚELE DINTRE BĂRBAȚI ŞI FEMEI

Bărbaţii sunt învăţaţi să se scuze pentru slăbiciunile lor, femeile pentru puterea lor.

Lois Wyse

La orele mele am încercat să-i învăţ pe oameni să aibă o percepţie mai realistă asupra relaţiilor lor. Adevărul este că, dacă vrem să fim fericite vreodată, trebuie să acceptăm oamenii aşa cum sunt. Nu avem decât două posibilităţi: ori să învăţăm să ne descurcăm cu ei aşa cum sunt, ori nu mai intrăm în relaţie cu ei deloc. Aceasta este valabil şi pentru bărbaţi! Nu e obligatoriu să ne placă felul lor de a fi, dar trebuie să-i acceptăm. Bărbaţii nu se vor schimba doar pentru că nouă nu ne place felul lor de a fi. Singurele persoane pe care le putem schimba suntem noi. Ne putem schimba modul de a acţiona faţă de lucruri care nu ne plac, ceea ce în ultimă instanţă, ne poate aduce ce dorim.

Una din realităţile pe care trebuie să le acceptăm în primul rând, dacă vrem să fim împreună cu un bărbat, este că ei au fost educaţi altfel decât femeile. Modul de comunicare, gradul de intimitate, nevoia de libertate pot să nu fie aceleaşi cu ale noastre. Şi au dreptul la aceste diferenţe, indiferent dacă ne e pe plac sau nu.

Gândiţi-vă de câte ori în viaţă nu aţi fiert în suc propriu pentru că bărbatul cu care eraţi nu a făcut ceea ce credeaţi voi că ar fi trebuit să facă. Şi eu sunt vinovată de a fi avut astfel de gânduri. Credeam că ştiu cum trebuie să fie o relaţie şi cum trebuie să se poarte partenerul meu în anumite situaţii. Stabilim acele agende de care am vorbit mai devreme, apoi le dăm

valoare de lege. Cred că cea mai mare frustrare pe care o trăim cu bărbaţii este propria noastră inabilitate de a-i determina să facă ceea ce credem noi că ar trebui să facă. Folosim formule ca „trebuie să", „ar trebui să" ca şi cum noi am fi fiinţele supreme într-o relaţie. Cheia de a avea o relaţie bună cu bărbaţii în general este să acceptăm răspunsul la o întrebare pe care, în cele din urmă, l-am acceptat şi eu. „Cine naiba le dă femeilor dreptul să facă reguli, să considere nevoile lor mai importante ca ale bărbaţilor şi să decidă cum ar trebui să se poarte bărbaţii în anumite situaţii ce apar într-o relaţie" ? Noi ne-am acordat acest drept. Este corect? NU.

Lăsaţi-i pe bărbaţi să fie bărbaţi

Am vorbit despre asta mai devreme, dar e nevoie să repetăm până înţelegem. Bărbaţii au dreptul să fie ei înşişi. Au dreptul să fie diferiţi de noi. Au dreptul să se aştepte să li se împlinească nevoile, fie că noi suntem de acord sau nu. Să fim corecte. Am vorbit de felul în care pot să manipuleze bărbaţii. Ei bine, şi noi putem. Bărbaţii spun, de multe ori, că unul din motivele pentru care evită să se implice într-o relaţie pe termen lung este că detestă să aibă de-a face cu regulile pe care le-a stabilit EA. Putem învăţa să acceptăm o diferenţă între lucrurile intolerabile, pe care le face un bărbat şi cele care pur şi simplu nu ne sunt pe plac.

Este amuzant cât de multe lucruri acceptăm la un bărbat atunci când ne îndrăgostim de el, lucruri pe care mai târziu le considerăm intolerabile. La începutul unei relaţii, putem fi foarte prietenoase acceptând tot ce vrea el şi văzând în greşelile pe care le face mici ciudăţenii adorabile. Mai târziu încercăm să le schimbăm. Dave mi-a spus: „Dacă ea găseşte la mine o mulţime de aspecte faţă de care are obiecţii şi tot timpul se plânge de ele, mă întreb de ce stă cu mine ?" Dacă îi acceptăm subterfugiile şi viciile ca parte a unui tot vom avea o

relație mai realistă. Lăsându-i libertatea de a fi el însuşi, ne putem descurca mai bine cu el. Pe termen lung, aceasta ar putea să conducă la satisfacerea mai multor nevoi ale noastre. Michael ne-a povestit experiența lui.

> Când încep să mă întâlnesc cu cineva, sunt în expectativă să văd dacă şi când va începe să dicteze. Femeile pot fi aşa de dulci, la început, dar adesea, când începem să ne culcăm împreună, uneori chiar înainte de aceasta, se schimbă... apar nenorocitele de reguli. De ce cred cele mai multe femei că ele sunt mai importante într-o relație? Desigur, o mulțime de bărbați sunt porci. Nu le condamn pe femei că au reguli, dar eu sunt un tip cumsecade şi nu-mi place să fiu tratat ca şi cum fac tot timpul prostii: „Vreau aceasta" , „Vreau cealaltă". Eu nu mă implic într-o relație doar ca să stau tot timpul la orizontală, dar cele mai multe femei aşa acționează de parcă nevoile mele n-ar trece dincolo de pat. Multor femei nu pare să le pese de nevoile bărbaților. Când întâlnesc o femeie care lasă evenimentele să curgă natural, care nu critică şi nu se plânge tot timpul, mă străduiesc şi mai mult să o fac fericită.

Nu trebuie să fie romantic tot timpul. Nu există legi care să spună că el trebuie să fie pe aceeaşi undă cu tine. încearcă să vezi diferențele ca pe mici ciudățenii amuzante, aşa cum le-ai văzut la început. Dacă poți să-ți foloseşti energia pentru propria ta persoană şi să încetezi să te mai concentrezi aşa de mult asupra lui, el se va relaxa. E bine să-1 faci odată să înțe leagă, într-o manieră elegantă, cu ce anume ți-a fost greu Dacă nu reacționează, schimbă-ți tu atitudinea. Credeți-mă dacă nu e măgar, vă va aprecia eforturile şi se va strădui din greu să vă ofere ceea ce doriți dacă nu îl hărțuiți în mod regn

lat. Economisiți-vă energia pentru lucruri care vă cauzează durere, cu adevărat. Garvin mi-a spus:

> Mă simt foarte în siguranță cu o femeie care încearcă întotdeauna să-mi spună ce ar trebui să fac. Sună amuzant? Dacă-şi consumă aşa de mult timp cu mine înseamnă că, probabil, îmi va fi foarte ataşată. Dacă eu sunt cea mai importantă preocupare a ei, înseamnă că eu dețin controlul fiindcă viața ei sunt eu. Poate că sună aiurea, dar când îmi place o femeie care mă acceptă pur şi simplu care nu-mi spune ce aşteaptă de la mine, nu mă mai simt prea în siguranță. Acest tip de femeie nu are nevoie de mine mult. Sunt mai îngrijorat, că mă va părăsi dacă duc lucrurile prea departe. Aşa că sunt mai atent cum mă port cu cineva care nu formulează cereri. Altfel s-ar putea să mă părăsească. Femeile care vorbesc mult nu te părăsesc. Rămân lângă tine şi se vaită...până când eu mă satur şi le părăsesc.

Am văzut că încercarea de a schimba felul de a fi al unui bărbat poate conduce mai târziu la pierderea lui. Este mai eficient să găseşti căile de a te apropia de trăsăturile lui de caracter cu care te împaci mai bine. Dacă le diminuăm importanța diferențele pot deveni mai uşor de suportat. în fond, fericirea noastră nu ar trebui să depindă de ceea ce obținem de la un bărbat. Asta nu înseamnă că doar trebuie să ne vindem ieftin, dar e timpul să acceptăm că bărbații nu trebuie să-şi schimbe felul de a fi doar pentru că noi avem o anume imagine despre ceea ce vrem să fie un bărbat.

Bărbații nu merită să fie catalogați ca măgari numai şi numai pentru că nu fac lucrurile cum vrem noi.

Priviți în față realitatea bărbaților

Bărbații sunt oameni, nu argilă de modelat. Dacă nu suntem destul de înțelepte ca să recunoaștem această realitate, ne vom petrece viața văitându-ne sau luptându-ne cu ei. Enervându-i, cicălindu-i, întristându-i, nu vom schimba lucrurile. E mai sănătos să le arăți respect pentru ceea ce sunt. Concentrându-ne asupra modalității de a fi mai sănătoase şi mai fericite în felul nostru este mai practic decât să luptăm în continuare împotriva realității. Este bine că nu tăcem când e vorba de ceva important, dar trebuie să alegem cu înțelepciune ce e important şi să nu facem mare scandal pentru nimicuri. Aşa obținem mai mult.

De când am adoptat această atitudine, bărbații mă tratează mai bine şi, în plus, apreciază faptul că-i accept aşa cum sunt. Chestiunea e că dacă el nu e un măgar şi îi pasă de tine, atunci va vrea să te mulțumească. Iată ce a spus Lyle:

> Băteam în retragere ori de câte ori o femeie vroia să-mi schimbe obiceiurile. Nu mi se părea corect ca femeile să vrea întotdeauna de la un bărbat exact contrariul a ceea ce el este. Aşa că atunci când o femeie a încercat să facă din mine ceea ce nu sunt, am luat atitudine. Chiar şi cea mai mică plângere mă face să mă zburlesc. Când, în sfârşit am întâlnit pe cineva care m-a acceptat aşa cum sunt, m-am căsătorit. Uneori soția mea îmi spune ce o deranjează. Dacă este o observație rezonabilă mă străduiesc să nu mai greşesc. Şi prietenii mei sunt de acord că, dacă o femeie este rezonabilă, eşti stimulat şi tu să fii mai atent cu lucrurile care o deranjează.

Recomand din toată inima să citiți lucrarea lui John Grey *Bărbații sunt de pe Marte, femeile de pe Venus.* El intră **în**

mult mai multe detalii privind diferențele dintre sexe, şi o face în termeni simpli. Dacă vom înțelege de ce bărbații au nevoi diferite de ale noastre şi de ce reacționează diferit în situații asemănătoare, vom accepta realitatea mai uşor. Dacă suntem deschise la minte, chiar am putea învăța de la bărbați. Eu ştiu că am învățat. Este amuzant fiindcă de când mi-am dezvoltat autonomia, mi se spune că gândesc ca un bărbat. Poate că fac şi ei ceva bun!

Oricum, a cui este greşeala ?

Bărbatul sau femeia, este vinovat, de ceea ce este cunoscut sub numele de „lupta dintre sexe"? Nici unul. Aşa cum noi femeile putem fi victime ale educației primite, şi bărbații pot fi purtătorii unei asemenea poveri. Credeți-mă, nu tuturor bărbaților le place că sunt considerați „sexul tare". Mulți mi-au spus că urăsc faptul că nu-şi pot exprima sentimentele față de oameni sau situații doar pentru că trebuie să fie tari. Ar vrea să-şi poată împărtăşi prietenilor temerile, slăbiciunile, dar au fost educați să nu o facă. Stereotipiile învățate în copilărie afectează ambele sexe. Băieții şi fetele sunt crescuți diferit, şi aici nu se pune problema de bine sau rău. Cele mai multe dintre calitățile stereotipe care ne enervează la bărbați le-au fost transmise în copilărie, exact cum ni s-a transmis şi nouă să fim mai sensibile şi neajutorate şi să nu avem o viață autonomă.

Este preferabil să arătăm respect pentru diferențele dintre noi. E mai realist să ai răbdare să găseşti calea de compromis decât să încerci în permanență să faci ca lucrurile să fie în felul tău. Bărbații nu sunt măgari pentru că nu trăiesc conform aşteptărilor noastre. Pot fi doar nepotriviți pentru noi. Dacă ne încăpățânăm să căutăm perfecțiunea, nu o vom găsi. Prea mulți bărbați cumsecade sunt catalogați măgari pentru că nu se mulează potrivit cerințelor noastre. Dacă ne-am consuma energia pentru propria noastră fericire, s-ar putea să nu mai

avem nevoie ca bărbatul să fie într-un anume fel. Dacă ne dezvoltăm sentimentul de autoapreciere, de autonomie, lumea noastră nu va mai gravita exclusiv în jurul lui. Bărbatul cu care mă întâlnesc poate fi cel mai dulce, cel mai delicios personaj din viața mea, dar nu poate fi și viața mea. Acum pot să trăiesc cu multe din diferențele pe care nu le puteam accepta înainte.

De ce bărbații nu pot să **gândească ca noi** ?

Desigur, viața ar fi mai ușoară dacă bărbații ar avea aceeași mentalitate ca și femeile. Dar nu o au. Aceasta e realitatea. Și această diferență dintre modul de a gândi al bărbatului și cel al femeii nu e ceva la care sexul să poată ajuta. Ați auzit și înainte: Bărbații au fost educați să aibă un țel bine stabilit, își stabilesc valoarea în funcție de ceea ce au realizat. Femeile sunt educate să placă. Ne stabilim valoarea în funcție de cine ne place. Ultima formă de validare a calităților unui bărbat obișnuit este să reușească să-și îndeplinească țelul. Ultima formă de validare a calităților unei femei obișnuite este să fie dorită de un bărbat.

Media bărbaților se caracterizează după aspecte mai puțin personale decât femeile: după câți bani câștigă; cât de importantă e slujba pe care o au; cât de ușor le e să-și repare mașina sau să investească în locuința proprie; cât de multă putere cred ei că au; cât de multe pericole depășesc cu succes; cât de protejată și în siguranță se simte o femeie alături de ei; ce rezultate pozitive au obținut în întreprinderile lor. în medie, femeile se definesc în funcție de factori mai personali: am un bărbat în viața mea? mă place lumea? sunt destul de frumușică? sunt destul de subțire? Apoi bărbații se întâlnesc cu femeile sperând să-și realizeze scopurile, iar femeile sperând să fie plăcute și iubite. Și ciocnirea între ei începe.

Deși amândouă sexele au multe în comun, reacțiile la situații similare pot fi diferite. Și bărbații și femeile vor să **fie**

apreciați pentru ceea ce fac. Toți vor să fie plăcuți de către ceilalți. Bărbații nu sunt ființe fără suflet, cum ne place nouă să-i considerăm. Ci, pur și simplu, nu sunt dotați de la natură să-și mânuiască sentimentele cum o facem noi. N-au învățat să-și împărtășească sentimentele și emoțiile, așa cum ni s-a permis nouă. Bărbații sunt mai subtili. Prea des le cerem o reacție imediată și în acest fel ne scapă cheia adevăratelor lor sentimente. Bărbații simt ca și noi, dar nu arată, așa cum facem noi. Asta nu-i face automat răi. Joan s-a plâns la ora noastră:

> Wayne nu-mi spune niciodată ce simte, în diferite situații. Poate încearcă, dar fără rezultat. îi cer fără încetare să se deschidă față de mine, iar el îmi spune mereu că așa și face. Dar nu-mi spune ce vreau eu să aud. E drept că parcă îmi spune mai des că îi pasă de mine și mă sună mai des. Dar nu-mi povestește prea multe. Spune că o face, dar mie nu mi se pare că e așa. Poate e un progres, dar nu mare lucru. De ce sunt bărbații așa de rezervați?

Să uităm de conjuncția „dar"! Joan are un „dar" pentru orice nu este exact cum vrea ea. I-am spus că mi se pare că Wayne chiar se străduiește. Ea vrea ca el să comunice exact cum face ea. Asta nu-i corect! Când un bărbat își dă osteneala să se deschidă, chiar dacă nu atât de mult cât noi, trebuie să-i arătăm că îi apreciem efortul, și nu să insistăm să facă lucrurile așa cum le facem noi. Trebuie să-i permitem să se bucure de progresul pe care îl înregistrează, nu să-1 tot împingem de la spate. Bărbații pot învăța să aibă încredere în noi și să ne lase să pătrundem în suflet, atâta timp cât o fac în felul lor. Dacă îi hărțuim neîncetat cu cereri, nu facem decât să-i punem în defensivă și să-i determinăm să nu mai fie atât de dornici să ne ofere ceea ce cred ei că vrem.

De la bun la fără inimă

Una din plângerile pronunțate adesea împotriva femeilor este că suntem mai emotive decât bărbații. Deşi există o diferență genetică între mascul şi femelă, cred că femeile au un comportament mai emoțional pentru că li se permite şi chiar sunt încurajate să-şi arate sentimentele, încă din copilărie. Fetele au voie să plângă. Băieții n-au voie să verse lacrimi, fiind adesea ridiculizați şi chiar pedepsiți pentru ele. Li se spune că nu se poartă bărbăteşte sau că un bărbat nu plânge niciodată. Băieții care plâng în fața altor copii pot fi categorisiți drept plângăcioşi sau (Doamne fereşte) fetițe! Asemenea amintiri rămân până la maturitate în memoria afectivă a bărbaților. Şi de aceea sunt mai rezervați, pentru că nu ştiu cum să scape de teama de a fi judecați într-un fel neconvenabil.

Ştiți ce? Indiferent de cât de mult spun femeile că vor un bărbat care să-şi poată exprima emoțiile, majoritatea celor pe care le-am intervievat consideră că e nebărbăteşte ca partenerul să se arate prea sensibil şi prea deschis. Pur şi simplu nu suntem obişnuite cu o asemenea atitudine. Bărbații trebuie să fie sexul tare. Este mai greu să te simți în siguranță cu cineva care pare vulnerabil. Mă întâlneam odată cu un tip care spunea că nu îşi controlează sentimentele. Ori de câte ori simțea o emoție, îi dădeau lacrimile. Mi s-a făcut greață. Ducea etalarea sentimentelor în extremis. Nu mai avusesem astfel de experiențe înainte şi am fost dată peste cap. Surprinzător, bărbații care plâng sau arată că sunt vulnerabili nu ne atrag pe cele mai multe dintre noi, deşi credem că ne dorim acest lucru. Şi bărbații ştiu asta foarte bine. Aşa cum ne-a dezvăluit şi Jim:

> Să nu plângi. Să nu laşi pe nimeni să afle ce simți. Tata şi fratele meu mai mare m-au bătut la cap cu asta toată viața. Bineînțeles că simt teamă, durere, dezamăgire dar niciodată nu las pe nimeni să-şi dea seama ce simt. La fel li se întâmplă, mai mult sau mai puțin, şi prietenilor mei. De fapt, am luat chiar hotărârea să merg la nişte şedințe de terapie ca să învăț să-mi arăt sentimentele, dar n-a mers. Nu eu eram de vină. Nu-mi puteam dezvălui sentimentele nici față de prieteni. Aceştia se distrează pe seama celor care-şi dau pe față emoțiile, spunând despre ei că sunt „gay". Am încercat să fiu mai puțin rezervat cu unele dintre femeile cu care mă vedeam, dar nu le-a făcut plăcere. La început le-a plăcut să aibă un iubit care e în stare să plângă un pic. Dar când noutatea s-a mai învechit, am simțit că preferau să-mi păstrez sentimentele pentru mine. Una mi-a spus chiar că nu mai sunt sexi atunci când îmi deschid sufletul. Alta mi-a spus că asta mă face să par slab. Deci, care-i răspunsul ?

Bărbații cred că dacă îşi dezvăluie emoțiile sunt stigmatizați. Noi ne situăm la polul opus. Cred că tinerele fete sunt educate să-şi etaleze emoțiile pentru a fi compensate. Dacă plângem atunci când cădem şi ne lovim, ni se dă o bomboană ca să ne liniştim, pe când băieților li se spune să se poarte bărbăteşte. Fetele sunt învățate că, dacă plâng şi suspină destul, tăticul le va face pe plac. Pentru băieți, nu merge la fel de des. De asemenea, suntem învățate că „nu" poate deveni „da" dacă reuşim să-i convingem pe adulți să-şi schimbe părerea. Şi aşa învățăm să fim şmechere. învățăm să ne folosim emoțiile pentru a manipula, în timp ce băieții învață că numai ascunzându-şi sentimentele sunt apreciați. Când devenim femei mature nu renunțăm la aceste obiceiuri, adeseori folosindu-ne lacrimile şi cicălind pentru a obține ce vrem. Bărbații continuă să-şi camufleze sentimentele pentru a câştiga respectul celorlalți. Aceste obiceiuri sunt atât de înrădăci-

nate, că este foarte dificil să renunți, chiar dacă vrei. Când nici unul din parteneri nu poate intra în legătură cu emoțiile celuilalt, scandalul devine inevitabil.

Făceți-vă cunoscute nevoile

O frustrare obișnuită între sexe este incapacitatea unui bărbat de a înțelege ce vrea o femeie de la el. Când sunt triste sau indispuse, bărbații au tendința să te lase în pace, deși ele ar vrea de fapt să fie mângâiate. Din moment ce nevoile lor sunt opuse, este greu pentru fiecare să înțeleagă ce vrea celălalt. Uneori, povestim unui bărbat ce ne deranjează și el nu are nici o reacție. Poate fi frustrant ca, atunci când aștepți câteva cuvinte de consolare, el să pară că nici măcar nu te ascultă. Aude ce-i spui, dar nu are soluție pentru problemele tale și rămâne tăcut în timp ce tu aștepți să-și manifeste simpatia. Brad mi-a povestit:

> Suzan vine uneori acasă plângându-se de ce i s-a întâmplat la serviciu. Ea este agitată, eu, la rândul meu, sunt foarte obosit după muncă, și nu mă mai pot concentra asupra problemelor ei. îmi doresc să-i pot da un sfat bun, dar nu prea pot. Ea se supără că nu-i răspund. Dar nu mă pricep deloc la sfaturi. Se pare că prietenele ei sunt mai bune ca mine la acest capitol. Dacă aș ști exact ce vrea, m-aș strădui, dar când o întreb ce vrea de la mine, adesea plânge și-mi spune că ar vrea ca măcar să o ascult cu atenție. Dar chiar o ascult. în asemenea momente, nu mai înțeleg nimic.

Bărbații sunt așa de practici încât le e greu să înțeleagă dinamica complicată a nevoilor noastre sufletești. Bărbatul află de o problemă și se simte obligat să o rezolve. Dacă nu găsește soluția, renunță. Noi, pe de altă parte, avem nevoie de

o ieșire și de cineva care să-și plece urechea la durerile noastre. Nu ne place să ni se spună ce să facem, vrem doar să ne exteriorizăm sentimentele. Bărbatul nu înțelege asta și se simte frustrat pentru că nu știe ce vrem, de fapt. Noi suntem frustrate pentru că el nu știe ce vrem, dar nu știm cum să i-o spunem fiindcă ne imaginăm că ar trebui să înțeleagă fără prea multe explicații. Ce încurcătură se naște din ceva ce la suprafață pare așa de simplu.

Bărbații au nevoie să li se spună. Ei nu sunt așa de intuitivi ca noi. Adesea nu ne înțeleg nevoile pentru că ei nu au astfel de nevoi și nici nu citesc gândurile ca să ghicească ce se petrece în mintea noastră. Unui bărbat trebuie să i se spună că așa suntem noi făcute, avem nevoie de o ureche care să ne asculte și dacă el ar face acest lucru, i-am fi recunoscătoare. El trebuie să știe că, chiar dacă nu așteptăm neapărat răspunsuri, nu înseamnă că nu avem încredere în el și că, atunci când spunem „Vreau să mă asculți", înseamnă de fapt „Vreau să fii puțin atent, adică să te uiți la mine când îți vorbesc și să-mi acorzi toată atenția ta pentru câteva momente":

Trebuie să spunem foarte clar ce vrem și să explicăm de ce aceasta are o importanță deosebită pentru noi. El poate să ne asculte foarte bine, chiar dacă în acest timp își mai și curăță încălțările. Dacă îl acuzăm că nu ne ascultă, se enervează, și asta, pentru noi, înseamnă că este un măgar.

Când sunt stresate sau trec prin perioade dificile, femeile au nevoie de contacte mai strânse cu ceilalți, pe când bărbații, în asemenea situație, au nevoie de singurătate. Ce încurcătură și pentru unul și pentru celălalt! Fetițele care au fost corcolite și răsfățate vor același fel de afecțiune și când, la maturitate, trec prin perioade dificile. Băieții care au fost încurajați să-și rezolve singuri problemele, cu stoicism, au nevoie să facă la fel și când devin oameni în toată firea. Așa că, în timp ce noi avem nevoie de mângâiere, un bărbat are nevoie de singurătate. Trebuie să învățăm să-i respectăm această nevoie. Dacă o

facem, s-ar putea să ne asculte cu mai multă atenție când îi explicăm de ce avem nevoie de el, atunci când avem probleme. Pe această cale se pot atinge două scopuri. Dacă încetăm să ne mai luptăm cu nevoile lui, este posibil să înceteze şi el să lupte cu ale noastre. Compromisul este posibil. Lori ne-a spus povestea ei:

> Eu şi Bill aveam perioade foarte grele. Când venea de la serviciu obosit şi supărat, încercam să-l mângâi şi să-l sărut. El mă respingea. Eu mă supăram, el mă ignora. Aş fi dat orice pentru o vorbă de alinare. Ne certam pentru asta în mod regulat. într-o zi sora lui mi-a povestit că, în copilărie, când fratele ei avea o problemă, era trimis în camera lui, să-şi bată singur capul cu ea. L-am întrebat pe Bill şi mi-a spus că numai aşa ştie el să-şi rezolve problemele. Nu ştie cum să procedeze când stau pe capul lui, în timp ce mintea îi e la problemele lui. Nici nu înțelegea de ce nu-mi convine acest comportament.
>
> Atunci, pentru prima dată, i-am explicat că eu am nevoie de un om căruia să mă plâng când am probleme, în sfârşit, am înțeles amândoi care este diferența. Acum ne înțelegem bine şi ne respectăm reciproc nevoile. încă îmi mai vine să-l îmbrățişez când are necazuri, dar mă abțin. Când sunt eu supărată, el încearcă să mă consoleze, deşi o face cu stângăcie. Mi-aş fi dorit să fi avut această explicație mai devreme. Acum discutăm mai mult despre diferențele dintre noi când nu suntem supărați. Este minunat!

Diferențe în modul de comunicare

O zonă a comunicării în care femeile şi bărbații greşesc este exprimarea sentimentelor. Una din plângerile obişnuite

ale femeilor este: „Ştiu că mă iubeşte, dar am nevoie să mi-o spună din când în când şi nu o face". Bărbații nu simt la fel aşa că nu înțeleg această nevoie. Noi vrem mereu să ni se reconfirme, ceea ce lor li se pare o nebunie. Nu uitați că bărbații sunt mult mai practici decât noi. Ei nu înțeleg de ce anumite lucruri sunt aşa de importante pentru noi. Dacă nu înțeleg motivul unui lucru, le e greu să-l accepte. Dacă, pentru felul lor de a gândi, lucrul nu are nici un sens, nu îl iau în serios. Don a spus:

> Sincer să fiu, nu înțeleg de ce au nevoie femeile să le spunem mereu că le iubim, că ținem la ele, că le găsim atrăgătoare şi alte o mulțime de lucruri pe care vor să le audă tot timpul. Nu sunt obişnuit cu asemenea cuvinte. Am sentimente, dar nu-mi place să vorbesc prea mult despre ele. încerc să fiu drăguț cu femeia cu care mă întâlnesc. Nu e destul? Dacă n-aş considera-o atrăgătoare, n-aş ieşi cu ea!

Am avut un prieten care nu-mi făcea complimente şi declarații deloc. Asta mă înnebunea. Se purta frumos cu mine şi, fără îndoială, că mă plăcea, dar eu aveam nevoie de cuvinte. Vroiam să-mi spună ce bine arăt de fiecare dată când venea să mă ia la plimbare etc. Vedeam aceasta în ochii lui, dar o vroiam spusă în cuvinte. Uneori chiar îi reproşam: „Niciodată nu-mi spui că arăt bine". îmi răspundea că din moment ce la prima întâlnire mi-a spus că sunt drăguță, de ce trebuie să-mi repete aceasta de fiecare dată? Eram exasperată. Asta dovedea ce adânc înrădăcinate sunt nevoile noastre. Logic, el avea dreptate, pentru că îmi arăta că ține la mine prin fapte nu prin vorbe. O bună parte din mine era nemulțumită că e cu un bărbat care „a dovedit contrariul", dar tot aveam nevoie de cuvinte, iar el nu mi le oferea niciodată. Nici nu ştiam pe cine să fiu supărată, pe el sau pe mine.

Bărbaţii nu au nevoie de asigurări verbale aşa de mult ca noi. Probabil că nici nu le ia atât de mult timp ca să se pregătească pentru o întâlnire cum ne ia nouă; deci nici nu simt nevoia să remarcăm cum arată. Sunt mult mai practici în ceea ce priveşte necesitatea de a primi aprecierile noastre. De fapt, mulţi nici nu vor să le audă, ştiind că aşteptările noastre ar putea creşte. Aşa că nu se pot pune în locul nostru ca să înţeleagă de ce avem aşa mare nevoie de complimentele lor.

Prin urmare, fiindcă bărbaţii sunt atât de practici, un mod de abordare mai puţin patetic, mai concret, ne poate ajuta să le transmitem mesajul dorit. Decât să ne consumăm energia văitându-ne, mai bine să ne facem înţelese explicând ce simţim şi de ce. Bărbaţii trebuie să înţeleagă înainte de a se implica. Şi trebuie să fie capabili a se implica înainte de a ne lua în serios nevoile. Dacă nu se întâmplă aşa, pot considera cererile noastre ca neimportante. Le pot cataloga drept „nimicuri femeieşti" şi trata drept „prostii", sau pur şi simplu le ignoră. Dacă învăţăm să-i acceptăm pe ceilalţi aşa cum sunt, (inclusiv pe bărbaţi) putem să ne acceptăm şi pe noi aşa cum suntem. Faptele sunt, într-adevăr, mai elocvente decât vorbele. Măgarii aruncă vorbele cu uşurinţă, iar noi cădem în cursă imediat. Şi chiar pe aceasta se bazează.

Capitolul 17 GĂSIŢI RĂSPUNSURILE ÎN VOI

A iubi pe cineva înseamnă începutul unei poveşti lungi cât viaţa.

Oscar Wilde (1856-1900), *Don Juan I*

Acest capitol nu are în vedere problematica relaţiei cu un bărbat. Se referă doar la relaţia pe care o avem cu noi însene. Putem sări de la un bărbat la altul, dar până nu ne vom împăca cu noi, nu vom fi capabile să găsim sau să susţinem o relaţie sănătoasă cu cineva. Următoarele două capitole pun accentul pe NOI, nu pe EL. Vă rog citiţi-le cu atenţie. Dacă reuşim să avem încredere în noi, îl putem transforma pe El în el. Ar putea fi începutul unei vieţi mai fericite, mai complete.

Să scăpăm de vechile preconcepţii

Când aveam 15 ani un prieten mi-a spus: „Cu o asemenea figură şi cu conformaţia pe care o ai, ai fi grozavă dacă ai mai da jos câteva kilograme." Aceste vorbe m-au urmărit ani de zile făcându-mă să mă simt „nu tocmai bine". Mi-au subminat puţina încredere pe care o aveam în mine. Când am crescut, ele au continuat să-mi răsune în urechi făcându-mă să cred că greutatea îmi va sta în cale toată viaţa. Ba chiar mi-au stabilit nişte coordonate din care nu mă simţeam în stare să mai ies: trebuie să-mi cunosc bine locul; tipii bine mă vor găsi grasă aşa că trebuie să mă mulţumesc cu ţipi sub nivelul meu; nici femeile bine nu vor vrea o prietenă care nu e destul de subţire. Acum, când privesc în urmă, mă enervez amintindu-mi că tipul acela era un mojic mult mai gras decât am fost eu vreodată. Cum a îndrăznit să-mi spună mie că sunt grasă!

Copilăria, şi nu numai, ne poate fi umbrită de grija de a

şti ce cred ceilalţi despre noi. De la o vârstă fragedă am învaţat să le fac plăcere celorlalţi şi să mă judec în funcţie de opiniile lor. Această mentalitate a influenţat relaţiile pe care le-am avut. Vroiam ca toţi să mă placă şi mă plăceau mai mult când îmi făceam mai multe griji din pricina lor decât dintr-;i mea. Această mentalitate mi-a influenţat toate relaţiile. Nesiguranţa în legătură cu felul în care arăt m-a determinat să fac totul ca bărbaţii să fie mulţumiţi, aşa încât să nu mai observe că am celulita sau că părul meu nu e întotdeauna perfect. îmi imaginam că, dacă sunt „fată bună", ei îmi vor tolera aceste defecte. într-un târziu, când am început să mă străduiesc să-mi recapăt încrederea în mine, am înţeles că pentru „siguranţa" pe care mi-o dădeau bărbaţii nu merita să mă aşez pe mine pe planul doi. Educată să plac altora, într-un târziu mi-am întors atenţia către mine.

Am învăţat din experienţă că numai eu sunt în măsură să-mi ofer ceea ce vreau de la viaţă. Puterea de a fi fericită şi stăpână pe viaţa pe care o am trebuie să vină din lăuntrul meu. Nu e uşor, dar toate avem puterea de a ne face o viaţă minunată. Cheia succesului este încrederea în noi însene şi urmărirea unui sistem de valori bazate pe propria noastră spiritualitate. Acum 10 ani aş fi râs la gândul că aş ajunge vreodată să spun aşa ceva pentru că nu aveam încredere în mine. Astăzi mă situez undeva deasupra, exemplu viu al puterii pe care ţi-o dă încrederea în tine.

Câte ore şi zile, câţi ani sau zeci de ani ţi-ai petrecut luând cursuri, citind cărţi şi încercând să găseşti răspunsuri la marea întrebare „Cum să obţin ce-mi doresc ?" Câtă energie ai consumat cu cei de la care aşteptai să-ţi vină fericirea? Mi-a trebuit aproape o viaţă să descopăr că fericirea nu poate veni decât de la mine - că întotdeauna am avut răspunsurile, dar n-am ştiut unde să le caut.

Să **ne construim respectul de sine**

Respectul de sine sau lipsa lui este cauza pentru care avem sau nu avem ce ne dorim în viaţă. în cartea ei *Revolution from within,* Gloria Steinem spune că: „Respectul de sine nu e totul, numai că nu mai e nimic în afara lui." Deci, ce e respectul de sine şi cum îl putem avea?

întotdeauna am crezut că respectul de sine nu este decât aprobarea necondiţionată a tot ce faci şi gândeşti tu însăţi. Asta nu înseamnă că trebuie să fii perfect. A avea respect pentru sine înseamnă a te accepta cu toate imperfecţiunile ce caracterizează condiţia umană. Şi nu-1 putem avea încercând să scăpăm de tot ce credem noi că sunt greşeli. în loc de aceasta, am putea începe să ne acceptăm aşa cum suntem, cu imperfecţiuni cu tot, chiar dacă sunt aspecte pe care am vrea să le schimbăm. Aş vrea să slăbesc 10 kg (sau 20), dar mă simt bine şi aşa cum sunt. Dacă stabilim standarde imposibil de atins, întotdeauna vom eşua. Acceptându-ne aşa cum suntem, vom înceta să ne mai judecăm doar în funcţie de scăderile pe care le avem. Pentru mine, definiţia respectului de sine este să te simţi bine în propria-ţi piele.

Respectul de sine se referă la ce gândim despre noi. Din moment ce am fost educate să ne judecăm valoarea după modul în care ne văd ceilalţi, cum să ne mai construim o imagine pozitivă a respectului de sine ? Dezvoltarea respectului de sine începe cu revizuirea valorilor care ne-au fost transmise din copilărie. Aceasta înseamnă că suntem cine suntem nu pentru că avem un prieten care arată foarte bine şi care are şi o mulţime de bani, deşi acest mod de a privi lucrurile ne-a fost transmis şi nouă. Ne-au adus bărbaţii întotdeauna fericirea? Ceea ce mi-a adus mie bucurie a fost puterea de a-mi controla propria viaţă. Pe măsură ce creşte respectul de sine, creşte şi această putere şi cu cât suntem mai stăpâne pe noi, cu atât res-

pectul de sine este mai mare. Un cerc vicios drăguț, nu? Dar este un lucru minunat şi la dispoziția oricui.

Respectul de sine ne determină să avem grijă de noi. Ne dă încredere să luptăm pentru ce ne dorim. Ne dă verticalitate în fața celorlalți. Ne ajută să luăm asupra noastră responsabilitatea tuturor lucrurilor care ni se întâmplă. în loc să învinovățim un bărbat pentru nefericirea noastră şi să-i spunem că e un măgar, respectul de sine ne determină să acceptăm responsabilitatea de a fi într-o asemenea relație. Tot el ne dă capacitatea de a vedea că a continua sau nu este alegerea noastră. Şi dacă alegem să rămânem, respectul de sine ne ajută să ne schimbăm atitudinea, aşa încât s-ar putea să obținem mai mult din ceea ce vrem. Ne dă curajul să facem ceea ce vrem să facem, chiar dacă riscăm să-L pierdem. Iată ce-a povestit Cynthia:

> Mă străduiesc să mă perfecționez de ani de zile. Cel mai vizibil lucru pe care l-am reuşit este că acum am standarde mai ridicate ca altădată. Câteodată nu-mi dau seama că acum aştept mai mult de la ceilalți, până nu mă uit în urmă şi văd ce repede sunam pe cineva sau făceam ceva chiar dacă nu-mi făcea plăcere. Ieşeam chiar cu țipi de care nu mă simțeam prea atrasă. Când aceştia făceau lucruri pe care astăzi nu le-aş mai accepta sub nici o formă, atunci le dădeam toate şansele. Acum am mai puțină răbdare cu ceilalți. Gândesc bine despre mine ... nu mă mai încurc cu un tip care nu-mi arată că-mi cunoaşte valoarea. Cei cu care mă întâlnesc acum ştiu că, dacă nu sunt serioşi, renunț imediat. Sunt cu atât mai pretențioasă cu cât mă simt din ce în ce mai bine cu mine însămi. Este plăcut!

mH

Să reuşeşti să te cunoşti

Ca să ne dezvoltăm respectul de sine trebuie să ne acceptăm cu toate imperfecțiunile ființei noastre. Cum să facem aceasta? Aşa cum învață copiii să meargă: un pas azi, altul mâine. Putem începe de la zero şi să ne înălțăm pe măsură ce înaintăm. Dacă ne-am urât toată viața nu ne putem trezi într-o dimineață pline de respect pentru noi însene. Dezvoltarea respectului de sine este tot un proces care începe cu primul pas. începe prin a face, de mai multe ori pe zi, următoarea afirmație: „Sunt de acord cu mine însămi aşa cum sunt!" In cele din urmă o s-o crezi.

Conştiința de sine ajută respectul de sine. Cum ne purtăm cu noi însene ? încearcă să te cunoşti - adică acordă-ți cu adevărat toată atenția de care eşti capabilă. Ce crezi despre tine când faci o greşeală? Te porți bine cu tine însăți? Faci vreun efort să ai grijă de tine? Grija de tine este un catalizator pentru dezvoltarea respectului de sine. Am putea face un efort serios ca să mai iasă lucrurile şi cum vrem noi. Dacă suntem mai atente la ce facem, învățăm în ce direcție trebuie să acționăm şi acordăm mai multă atenție trăsăturilor noastre pozitive. (Mai mult despre acest lucru în cap. 18).

Eu folosesc listele ca instrumente de autoconştientizare. Punând totul pe hârtie devenim mai conştiente de anumite aspecte, începe cu o listă care să cuprindă ceea ce-ți place la tine. Adaugă în fiecare zi şi altele, pe măsură ce le descoperi. Include în listă orice te mulțumeşte, indiferent cât de comună poate părea acea trăsătură. De asemenea, include complimentele pe care ți se fac oamenii, indiferent cât de prosteşti sună. Dacă încetezi să te concentrezi numai asupra calităților importante şi începi să le apreciezi şi pe cele mai puțin evidente, vei vedea că ai mai multe motive să te admiri decât ți-ai fi închipuit vreodată. fJtttlSXtirf

Păstrează lista la îndemână ca s-o poți vedea oricând. Citeşte-o cu regularitate. Permite-ți să te simți bine pentru acele aspecte pe care niciodată nu le-ai considerat speciale, înainte. Spune mereu: „Sunt mulțumită de mine".

învățați să vă acceptați aşa cum sunteți

Dacă ne respectăm, nu mai suntem aşa de dure cu noi însene. Avem mai multe pretenții de la noi decât de la alții. Data viitoare când mai faci o boacănă, gândeşte-te cum ai consola un prieten care ar fi putut fi în locul tău. Fii înțelegătoare, în loc să te sfâşii în bucăți. Nu fi furioasă pe tine doar pentru că reacționezi omeneşte! Găseşte aspecte pozitive în tot ce nu merge cum trebuie. De exemplu, poate ai fost nervoasă şi nu ai făcut cea mai bună prezentare, dar informația dată a fost foarte bine documentată. Aşa că bate-te prieteneşte pe umăr. Dacă nu a fost totul perfect, nu înseamnă că a fost un eşec. Greşelile nu te fac neapărat un ratat. Renunță la obiceiul de a cere totul sau nimic. Nu e corect față de tine însăți. Pe o prietenă n-ai considera-o ratată, chiar dacă ar face aceeaşi greşeală, învață să nu mai fi atât de dură cu tine. învață să-ți fii cea mai bună prietenă şi să te ierți.

De câte ori te enervezi pe tine pentru că ai făcut ceva prostesc, tâmpit, idiot sau cine ştie ce calificative mai găseşti când nu a fost totul perfect? Anul acesta am început să fac un lucru care a avut un efect profund asupra concepției mele_generale. în trecut, vărsăm un pahar cu lapte şi-mi spuneam „Ce tâmpenie!" sau altceva nepotrivit şi gândeam „Ce tâmpită sunt!" Când mi-am dat seama că de fapt nu mă port prea corect cu mine şi că trebuie să găsesc o cale să fiu mai iertătoare, am început să folosesc cuvântul „prostie" în locul altor calificative mai dure. „Prostie" sună mai blând decât „tâmpenie". Am râs când mi-am spus prima dată astfel, în locul mai vechilor apelative. Când îmi vine pe buze unul dintre acele cu-

vinte, îl înlocuiesc cu „prostuță". Are în el şi simpatie şi iertare. De câte ori îmi spun aşa îmi măresc disponibilitatea de a mă accepta aşa cum sunt.

Ai probleme în a accepta complimente din parte altora, aşa cum aveam şi eu? Eu cred că respectul de sine creşte pe măsură ce înveți să spui „mulțumesc". în cea mai mare parte a vieții nu m-am simțit în largul meu când mi se spunea ceva drăguț. întotdeauna am avut tendința să mă subestimez. Dacă cineva îmi spunea că-i plac pantofii mei, imediat îi spuneam că au fost foarte ieftini şi că i-am luat dintr-un târg, chiar dacă nu era adevărat. Când eram întrebată dacă am slăbit, spuneam „nu" chiar dacă într-adevăr slăbisem. îmi ceream scuze pentru că eram mai suplă. într-un fel sau altul, negam toate complimentele pe care le primeam. Inconştient, acționam în virtutea mai vechilor prejudecăți conform cărora oamenii nu m-ar mai plăcea dacă mi-aş da prea mare importanță în fața lor. Cam cu un an în urmă, am pus piciorul în prag. M-am străduit să spun „mulțumesc" când mi se făceau complimente şi atât. încă mi se pare puțin caraghios, dar îmi dă putere. Pentru prima oară în viață, sunt conştientă că merit aceste complimente.

Ai mare răbdătoare cu tine. Ți-ai petrecut o viață întreagă respectând obiceiuri prosteşti. Va mai trece ceva timp până o să ți le schimbi. Fii blândă cu tine, dar perseverentă. Dacă uneori eşti deosebit de prostuță, iartă-te şi ia-o de la capăt. Nu-i nimic dacă ai făcut o prostie (încă un termen mai puțin dur). Nu uita că încă eşti minunată!

Spuneți că aveți o viață minunată

Ce este o afirmație? Eu o definesc ca ceva spus cu voce tare sau nouă însene, ca şi cum am crede că este purul adevăr. Spunând-o în mod regulat, poate deveni adevărată. De câte ori ai spus: „întotdeauna mie mi se întâmplă tot ce e mai rău" ? Lucrurile rele continuă să ți se întâmple? Aceasta este o afir-

mație negativă. Adesea, o spunem fără să credem că astfel de afirmații schimbă cu ceva realitatea, ceea ce este în regulă. Dacă însă continuăm să le facem, vom ajunge să credem că așa este.

Esther, o femeile de 67 de ani, recomandată de un terapeut grupului meu de lucru ne-a povestit:

> Oamenii m-au tratat toată viața ca pe o servitoare. Am crescut copii care nu m-au respectat deloc. De curând, fiica mea Jean mi-a cerut să se mute la mine pentru că i-a expirat contractul şi am fost de acord deşi nu-mi făcea plăcere. Ştia că eram în căutarea unui chiriaş. Ştiam că mă voi simți groaznic cu ea, dar n-am putut să spun „nu". îmi imaginam cât de groaznic va fi dar nu ştiam cum să ies din această situație. M-am simțit sprijinită când acest grup a insistat să fac ce e mai bine pentru mine. Dar acasă puterile mă părăseau.

I-am spus lui Esther să-şi spună: „Fiica mea nu se va muta cu mine" tot drumul spre casă şi cu voce tare când este singură. Săptămâna următoare terapeutul ei m-a sunat şi m-a întrebat ce i-am făcut lui Esther. La o şedință despre fiica ei, a fost şocat să vadă că Esther e hotărâtă să n-o primească la ea pe Jean. Apoi, Esther a venit la noi foarte emoționată:

> M-am folosit de afirmații așa cum m-ați sfătuit. Mi-am spus de-o mie de ori că fiica mea nu se va muta cu mine şi am aflat cu surprindere că am reuşit să mă conving de acest lucru. Jean a fost şocată când i-am spus că m-am răzgândit. I-am repetat că nu va locui la mine chiar dacă va plânge. Merit o viață liniştită, iar fiica mea nu va fi în stare să mi-o ofere.
>
> Pentru prima dată în viața mea m-am simțit stă-

> până pe situație. Zâmbesc mai des şi mă simt mult mai bine. Iar fiica mea va trăi şi ea, dar altundeva.

Afirmațiile ajută. Dacă nu primeşti răsplata instantaneu înseamnă că nu a sosit încă momentul. Uneori nu suntem pregătite pentru ceea ce credem noi că ne-ar trebui şi ne pierdem încrederea când nu obținem imediat ce vrem. Nu obținem întotdeauna ce vrem, dar obținem ce avem nevoie. Trebuie să învățăm să avem încredere că totul va veni atunci când vom fi pregătite. Dacă înțelegem că avem această putere, vom putea să luptăm cu suişurile şi coborâşurile vieții.

Am folosit afirmațiile pentru a căpăta încredere. Obişnuiam să scriu pe hârtie atunci când trebuia să dau un telefon pentru o chestiune importantă. Spunând „Am încredere că voi spune exact ce trebuie spus" îmi dădea curaj să vorbesc convingător. Folosesc afirmațiile pentru a îndepărta obsesii chinuitoare, chiar şi foamea, atunci când vreau să mănânc mai puțin, sau nevoia de a fi cu un bărbat, atunci când în preajmă nu sunt decât măgari. „îmi controlez pofta de mâncare". „Admit în lumea mea numai bărbați cumsecade". Chiar cred ce spun. Este sentimentul care-ți dă cea mai mare siguranță pe care şi-ar dori-o cineva.

Folosesc afirmațiile şi pentru a mă calma în momentele de stres. Cea pe care o prefer: „Totul va fi bine. Ce trebuie să se întâmple se va întâmpla" este deviza mea pentru a fi tot timpul cu picioarele pe pământ. Când sunt într-o situație care mă irita, repet deviza şi ştiu că totul va fi bine. Nu uita: Nu poate fi întotdeauna cum vrem, dar totul se poate rezolva. Cu cât suntem mai sigure de asta, cu atât putem folosi mai bine puterea afirmației.

Numărați lucrurile bune din viața voastră

Adesea ne plângem că viața nu e dreaptă cu noi, sau reacționăm cu gânduri ca „De ce mi se întâmplă numai mie?" Ast-

fel de gânduri ne ţin într-o atmosferă negativă. Atâta vreme cât felul în care gândim ne afectează viaţa, dacă gândim pozitiv, vom atrage în viaţa noastră oameni şi situaţii pozitive, fericite şi benefice. O modalitate de a ne concentra asupra lucrurilor pozitive este să ne numărăm talentele. Putem avea lucruri minunate în viaţă dar, din păcate, ne concentrăm mai mult asupra circumstanţelor negative. Această atitudine trebuie să înceteze!

Fă o listă cu toate lucrurile pentru care trebuie să fii recunoscătoare. Nu mă refer numai la un salariu bun sau la o persoană specială din viaţa ta. Mă refer şi la lucruri mărunte ca un apartament însorit, un portar prietenos, libertate, părinţi sănătoşi, vedere bună şi aş putea continua. Pune pe listă tot ce-ţi aduce plăcere, satisfacţie, uşurare etc. întotdeauna dau aceasta ca temă pentru acasă studenţilor mei. Apoi participanţii dau citire listelor cu tot ce au fost binecuvântaţi. Adesea sunt surprinşi să constate pentru câte lucruri trebuie să fie recunoscători. Când şi-a citit lista, Pat a povestit grupului:

> Niciodată nu m-am gândit la lucrurile bune din viaţa mea... acelea pentru care ar fi trebuit să fiu recunoscătoare, dar la care nu mă gândeam deloc. Cred că eram prea ocupată să mă plâng de ceea ce nu am. Bărbaţii îmi ocupau prea mult timp. Eram prea preocupată de cum să-mi găsesc unul şi cum să-1 fac fericit. Aşa de importanţi erau pentru mine bărbaţii, că orice altceva era dat la o parte. Sunt aşa de mulţumită că am făcut aceste exerciţii aici. Aşa mi-am adus aminte cât de binecuvântată sunt de Dumnezeu. Există o mulţime de lucruri bune în viaţa mea. Este amuzant că niciodată n-a existat un tip în viaţa mea pe care să-1 consider ca o binecuvântare. Acum acest lucru îmi spune mult despre priorităţile mele. Sunt mult mai fericită acum.

Fii conştientă de micile lucruri din viaţa ta pe care le desconsideri. Adaugă-le la lista ta. Următoarea dată când vei spune: „Oh, ce necaz pe capul meu!" scoate lista şi aminteşte-ţi toate lucrurile bune din viaţa ta. Toţi avem şi lucruri bune în viaţă. Trebuie numai să le căutăm.

Lăsaţi-vă în puterea spiritualităţii

Cred cu toată puterea că cel mai bun sprijin pe care-1 avem pentru a ne găsi şi păstra fericirea este partea spirituală a fiinţei noastre. Este uluitor că eu sunt cea care scrie aceste lucruri pentru că până acum, în toată viaţa mea, n-am avut cu adevărat sentimentul că Dumnezeu există. Ce este spiritualitatea? Greu de spus, de vreme ce nu i se poate da o definiţie anume. Pentru mine, a avea o dimensiune spirituală înseamnă dezvoltarea credinţei într-o putere mai mare care să sprijine fiecare aspect al vieţii mele. Mi-am mărit credinţa în ceea ce altădată numeam Univers şi acum Dumnezeu. Crearea unui sprijin de natură spirituală poate fi mai uşoară dacă crezi deja în Dumnezeu, ceea ce eu nu făceam. Am încercat cu disperare să cred. Când am început să cred că cineva are grijă de mine şi că Universul e de partea mea, am reuşit să-1 văd pe Dumnezeu.

Dacă credeam în Dumnezeu - Univers, obţineam sprijinul necesar. Cu cât ne străduim, cu atât viaţa ne ajută mai mult. Oamenii care se îndoiesc de puterea credinţei mă întreabă adesea cum de pot să cred într-o putere superioară care permite suferinţele şi tragediile oamenilor. îmi spun că s-au rugat fără nici un folos. Răspunsul meu este că sprijinul vine numai de la fapte. Dacă stăm acasă şi ne rugăm, nu vom primi nimic. Dacă însă ne străduim şi muncim ca să avem ce ne trebuie, Universul va fi alături de noi până la sfârşit. E îndoielnic că, îngrijorându-ne la nesfârşit, vom obţine sprijin, ceea ce ne determină să ne_pierdem încrederea. Crezând că vei obţine ceea ce doreşti, vei primi ajutor.

Eu cred, cu adevărat, că **este** aproape imposibil să ai respect pentru sine sau control asupra vieții dacă nu crezi în ceva. Toți avem nevoie de credință și sprijin. Așa că primul pas spre a găsi răspunsuri înlăuntrul tău este să încerci să crezi în orice simți că-ți este potrivit. Când vei vedea că ajută, credința ta va crește. Credința mă ține întreagă, fericită și îmi dă siguranță.

Folosindu-mă de forța mea spirituală, am reușit să ies din situații tensionate, inclusiv din încurcături cu bărbații. Sunt convinsă că într-o zi voi întâlni omul potrivit. Credința m-a ajutat să înțeleg că, de fapt, până acum n-am fost pregătită pentru o relație. întâi a trebuit să-mi pun lucrurile la punct. Curând am de gând să lansez mesajul că sunt gata să întâlnesc un bărbat cumsecade. Pentru prima dată în viață cred că așa va fi. Credința m-a făcut să cred că există o rațiune pentru tot ce se întâmplă. Când lucrurile nu stau prea bine, știu că va veni momentul când ceva bun se va întâmpla și-mi mai spun o dată că „tot ce se întâmplă are un motiv". Astfel îmi păstrez mintea întreagă și trec prin situații dificile fără să-mi pese prea mult. Viața nu poate fi mereu așa cum vreau eu, dar credința mea e destul de puternică încât să mă ajute să ies cu bine din orice. Lucrurile nu merg cum vreau eu în fiecare moment, dar mai târziu mă uit în urmă și caut explicația. întotdeauna eu o găsesc.

în viață căpătăm ce am dăruit altora. Dacă facem bine, viața va atrage binele. Adoptând această filozofie și făcându-i loc în viață, obții cel mai puternic instrument pentru a deține controlul. Nu e nevoie să adopți o anumită religie sau să mergi la un loc de rugăciune. Nu-ți ia libertatea, nu cere nici un fel de investiție și poate fi a ta pentru totdeauna. Cea mai grea parte este să fii destul de răbdătoare încât să ajungi să crezi și să-1 lași în viața ta pe Dumnezeu, Universul, spiritele sau pe oricine altcineva în care crezi.

îndrăgostiți-vă de voi însevă

Eu mă iubesc pe mine însămi. Am coapsele groaznic de flasce și aș vrea să fiu mai subțire. Dar mă iubesc. Vorbesc prea mult. Dar mă iubesc. Nu am un bărbat în viața mea în acest moment. Dar mă iubesc. Chiar cu insuccesele pe care le am mă iubesc și mă aprob cu imperfecțiunile mele cu tot! Aceasta înseamnă autoprețuire. Ea începe cu iubirea de sine. Când te iubești, autoprețuirea vine de la sine. Spune în mod regulat „Te iubesc" uitându-te la tine însăți. Spune-o în fața oglinzii. Dacă îți e greu, încearcă să descoperi de ce, dar continuă s-o spui. Poate să dureze ceva timp. încearcă să o spui în fiecare zi, fără oglindă, până ajungi să o spui direct privindu-te în ochi. Eu încă o fac în fiecare zi, uneori de mai multe ori pe zi...când mă spăl pe dinți, când mă pieptăn, merg în fața oglinzii. Iubirea de sine este cea mai pură pentru că nu este distructivă. E cea mai minunată relație de dragoste pe care o vei avea vreodată. Alice a admis:

> Să mă privesc în oglindă a fost unul din cele mai grele lucruri pe care le-am făcut vreodată. Nu-mi plăcea să mă privesc. Nu vedeam decât defectele. îmi uram părul, linia feței, trupul. M-am privit totuși în oglindă. Cel puțin am încercat săptămâni la rând să o fac. Dar ochii mei nu puteau privi. Mi-am spus „Te iubesc" cu dezgust. Am făcut-o doar pentru că grupul pe care-1 frecventam mă încurajase. Dar, într-o zi am tras cu coada ochiului când am spus-o. N-a fost așa de rău. Am tras din nou o ocheadă. încet-încet am fost în stare să mă uit la mine însămi. Acum o spun tot timpul. Este atât de important pentru mine. Mi-a schimbat tot cursul vieții. De fapt, am început să o cred. Este o sursă de pace interioară. Am început să arăt mai bine.

Ca să obţii dragostea celorlalţi trebuie să începi prin a te iubi pe tine. Dacă tu nu te iubeşti şi nu gândeşti bine despre tine, de ce te-ar iubi altcineva? Dacă tu nu te iubeşti ce te va determina să impui celorlalţi standarde ridicate după care să te trateze ? Dacă tu nu te placi, niciodată nu te vei aprecia, indiferent de aprecierea bărbatului. Apoi, validarea ta ca femeie va dispărea odată cu dispariţia lui, ceea ce te poate determina să te agăţi de un bărbat indiferent de preţ. Dacă rămâi în compania unui bărbat din raţiuni false, nu vei mai fi în stare să-ţi apreciezi valoarea.

Ascultaţi-mă, şi eu am trecut prin asta. Mulţi ani din viaţă am crezut că nu însemn nimic fără un bărbat, că arăt bine numai dacă îmi spune el asta, că valorez prea puţin ca persoană dincolo de ceea ce pot să fac pentru el, că nimeni nu m-ar vrea dacă n-aş face din nevoile lui o prioritate. Mulţi ani m-am privit în oglindă şi am văzut numai ce vedeau ochii lui. Mă uram pentru că aveam celulita. Pas cu pas, ca un copil care învaţă să meargă, mi-am îndepărtat nevoia de a avea un bărbat. Zi de zi m-am străduit să mă iubesc şi mai mult. Pe măsură ce reuşeam, acceptam să am de-a face cu măgari pentru perioade din ce în ce mai scurte. Am învăţat să mă respect în loc să mă înclin ca să le sărut lor.. .N-a fost uşor, dar odată ce am început să mă apreciez, m-am iubit mai mult. Să am controlul asupra mea şi a nevoilor mele a fost cel mai grozav sentiment pe care l-am trăit vreodată - mai grozav chiar decât să fac dragoste. Acum îi mulţumesc lui Dumnezeu că m-a ajutat să mă descopăr şi să mă iubesc necondiţionat.

întreabă-te dacă, în afară de sex, ce altă nevoie îţi mai satisface un bărbat. îţi dă el încredere în tine? Te face să te simţi dorită? Te face să te simţi în siguranţă? Te face să te simţi normal? Acestea erau motivele pentru care aveam eu nevoie de un bărbat. Acum am prieteni buni care îmi umplu câteva din aceste goluri. Nu uita niciodată că un bărbat poate fi lucrul cel mai delicios din viaţă, dar nu poate fi viaţa ta. După ani de

luptă, muncă şi durere, ochii mi s-au deschis şi în sfârşit am văzut că singura care-mi poate oferi o viaţă fericită sunt eu.

Aveţi grijă de voi

Demonstrează-ţi că te iubeşti, făcând efortul de a te purta frumos cu tine însăţi. Eu fac ceva numai pentru mine cel puţin o dată pe zi. Poate fi ceva neînsemnat; de exemplu un sfert de oră de mers pe jos, prin soare, într-o zi de muncă intensă, chiar dacă sunt foarte presată de timp. Este plăcut să ne oferim ceva special din când în când, ca de exemplu un masaj, o oră la coafor, ceva dulce de care ştim că nu avem nevoie, dar care ne place.

Nu spun că trebuie să facem risipă, dar uneori spunem că nu ne permitem anumite lucruri doar pentru că suntem cu prea mult simţ practic. LUI i-am cumpăra un pulovăr, dacă ar vrea. Mai degrabă cheltuim bani pentru alţii, decât pentru noi. Da, uneori e greu să plăteşti pentru ceva ce ţi-ar face plăcere să ai. Totuşi, cel mai adesea, ne zgârcim când e vorba de noi. Dar, din când în când, merită să facem pe grozavele.

Recent am fost la cumpărături cu prietena mea Ellen. Toate lucrurile pe care le-a încercat arătau minunat, aşa că i-am spus să le cumpere, mai ales că erau cu preţ redus. A ezitat, spunând că n-ar vrea să-şi cheltuiască banii. A recunoscut că soţul ei vroia ca ea să-şi facă o plăcere mai costisitoare, dar simţea că trebuie să mai aştepte. In sfârşit, Ellen a fost de acord să cumpere tot cu excepţia unei cămăşi scumpe care-i venea extraordinar. Am întrebat-o dacă crede că merită o asemenea cămaşă. A evitat să-mi răspundă. I-am spus că, dacă ştie că o merită, Cel de Sus o va ajuta să o plătească. Am aşezat-o în faţa oglinzii, am pus-o să se privească şi să-mi spună: „Merit să-mi cumpăr haine frumoase". După ce a repetat-o de mai multe ori, Ellen a strigat „Dar chiar merit!" Când am ajuns la casă, totul era cu 30 % sub preţul deja redus. Ellen a

economisit mai mult decât costa cămaşa. M-a privit şi m-a întrebat: „Cum ai făcut asta?"

Putem să arătăm că ne iubim într-o mie de feluri; ca de exemplu făcându-ne timp pentru gimnastică. Fitness-ul este întotdeauna o prioritate plăcută. Unele femei arată că se iubesc purtând lenjerie de mătase când nu e un bărbat prin preajmă, făcându-şi un tratament facial, anulând un prânz pe care nu-l prea dorea, jucând .... după serviciu etc. Cele din grupul meu spun ce fac ele. Val ne-a povestit:

> Mi-am făcut timp pentru o baie noaptea trecută. I-am spus colegei de cameră că baia va fi ocupată timp de o oră aşa că să se ocupe ea de eventualele telefoane. Am aprins o lumânare, am ascultat muzică, am băut puţin vin, am citit. A fost foarte plăcut. Colega mea de cameră şi-a închipuit că mi-am pierdut minţile. A văzut masca de faţă pe care mi-o cumpărasem. De obicei sunt foarte practică, dar de data aceasta am urmat recomandările de a-mi face timp şi pentru mine şi mi-am propus să o fac cu regularitate. Mă simt mai bine când îmi permit astfel de lucruri.

îmi place să-mi mângâi trupul. îmi ung picioarele şi îmi îngrijesc pielea folosind cremă de bună calitate. Dacă vreun prieten rămâne la mine peste noapte, râde când mă vede cu crema aplicată pe ochi, pe faţă şi gât. Spune că n-o pun pur şi simplu pe piele ci mă mângâi, masându-mă uşor. Este adevărat. Mă gândesc la acest lucru ca la ceva care îmi face bine şi îmi place să o fac. El era uluit de cum mă îmbujoram în timp ce-mi aplicam crema. Fă şi tu ceva special pentru tine cu regularitate. Te face conştientă că trebuie să fii bună cu tine şi toate merităm aceasta. încearcă - o să-ţi placă - şi o să te placi şi pe tine!

Ce înseamnă să fiţi atrăgătoare

în zilele noastre se tot spune că frumuseţea a devenit un lucru despre care se vorbeşte prea mult. Obsesia de a arăta minunat, de a fi subţire, de a ne menţine tinereţea etc. poate diminua felul în care ne evaluăm. Ce este înlăuntrul nostru e, fără discuţie, mult mai important. Dar nu e nimic rău dacă facem eforturi de a ne păstra o înfăţişare frumoasă. Este o mare diferenţă între cum te simţi şi cum arăţi. îngrijirea trupului joacă un rol important în dezvoltarea încrederii în tine.

îmi place să arăt bine, dar nu depăşesc limita în încercarea de a slăbi. încerc pe cât posibil să păstrez anumite proporţii. Dar nu ţin neapărat să arăt ca un manechin. în schimb, mă străduiesc să fiu sănătoasă, ceea ce înseamnă o frumuseţe mai realistă. Nu vreau să mă îngraş prea mult pentru că nu-mi face bine şi nu mai încap în haine. Mănânc sănătos pentru că-mi iubesc şi respect corpul, nu pentru că trebuie să slăbesc 5 kg. în ultimă instanţă, concentrarea asupra unei vieţi sănătoase ne face pe toţi să arătăm bine.

Oamenii preferă să aibă de-a face cu indivizi care arată bine. Asta e natura umană. Dacă suntem mândre de cum arătăm, ne e mai uşor să ne apreciem la adevărata noastră valoare. A arăta bine nu înseamnă pentru toţi acelaşi lucru. Ar putea însemna să fii aranjată, ceea ce ar spori încrederea în tine. Poate însemna să fii feminină, să ai un stil personal. Fie că eşti subţire sau grăsuţă, tânără sau mai în vârstă, superbă sau numai drăguţă, poţi găsi un stil care să te avantajeze. Să te îmbraci cu ce-ţi stă bine, să foloseşti culoarea care te bine dispune, să ai un zâmbet radios pe faţă sunt exemple de lucruri pe care orice femeie le poate face parte a personalităţii ei.

Este plăcut să atragi privirile când intri într-o cameră. John a fost de acord că:

Millie nu e cea mai frumoasă femeie cu care am ieşit. Dacă cineva o vede intrând într-o cameră poate că nu o remarcă imediat. Dacă ea ştie bine cine e...se simte bine cu ea însăşi. Am ieşit cu mult prea multe femei care simţeau mereu nevoia de a fi asigurate că arată bine. întâi sunt atras de ceea ce văd la suprafaţă, dar odată implicat într-o relaţie observ cât de nesigure sunt. Mă întreabă „Sunt prea grasă ?„ chiar dacă au un corp grozav. „Vezi ridurile?" întreabă, când nici nu poate fi vorba de aşa ceva.

Millie nu se îngrijorează. E încrezătoare chiar şi când suntem numai noi doi. Are grijă de ea pentru că îi place să fie în formă. Dar nu e nebună. îi place să mănânce, ceea ce mi se pare chiar sexi. Prea multe femei nu mănâncă, doar ciugulesc. Toată fiinţa şi atitudinea lui Millie spune că se simte bine aşa cum este şi eu găsesc acest lucru incredibil de atrăgător.

Redefiniţi-vă după criterii proprii

Dacă simţi că nu te mai apreciezi la fel, priveşte-te din nou şi fă inventarul. încet-încet, schimbă-ţi percepţia pe care o ai despre tine. Şterge-ţi din minte vechile preconcepţii. Ceea ce mi-a spus fostul meu iubit în legătură cu greutatea mea s-a transformat într-o sursă de înţelepciune. Sunt convinsă că mulţi gândesc că ar trebui să mai slăbesc, dar eu nu mai văd în oglindă că ar fi neapărat necesar. Ştiu că aş arăta mai bine dacă aş slăbi, dar cred că sunt o ţipă bine oricum! Dacă un bărbat nu mă ia în seamă din cauza aceasta, el pierde. Nu voi face o obsesie din pricina greutăţii şi nici nu-i voi permite să-mi deformeze imaginea pe care o am despre mine. Astăzi ştiu cine sunt şi nu merg cu capul în jos. Cele câteva kilograme în plus îmi pun în valoare curbele trupului, îmi accentuează feminitatea. încă sunt atentă la greutatea mea, dar o fac

din considerente de sănătate. Fac exerciţii pentru că-mi place să am grijă de mine. îmi place ca hainele să-mi vină bine.

Putem spune cine suntem. Putem să ne preocupăm de înfăţişarea noastră pentru că ne face bine, iar nu pentru a-i face LUI plăcere. Un program *dejîtness* te ajută să capeţi încredere în tine. Recent i-am spus lui Tracy, căreia nu-i place gimnastica, să meargă pe jos în fiecare zi, măcar până la colţ şi înapoi. Un mic efort pentru a te menţine în formă este un bun început pentru oricine. Două săptămâni mai târziu, m-a sunat şi mi-a spus:

> Am făcut-o. La început m-am simţit caraghios. Dar m-am încăpăţânat să-mi spun că fac ceva pentru sănătatea mea. Aşa că am continuat. După câteva zile, făceam un tur de bloc. îmi făcea deja plăcere. Acum de-abia aştept să vină ora plimbării. Chiar dacă plouă, îmi pun haina de ploaie, îmi iau umbrela şi-mi fac plimbarea pe jos.
>
> Sunt mai stăpână pe mine decât am fost de când mă ştiu. Din anume motive, am fost mai atentă şi la ce mănânc. Am început chiar să mă analizez în oglindă. Cine ştie, poate într-o zi voi merge şi la gimnastică. Pentru moment sunt mulţumită pentru schimbările pe care le observ, chiar dacă sunt destul de mici.

Câte un pas mic înainte. De aceasta este nevoie pentru a învăţa respectul de sine. A te îngriji de sănătatea ta şi de cum arăţi este deja un pas mare. Dacă suntem atente la ce şi cum mâncăm, la activităţile fizice pe care le facem ne spunem nouă însene „Te iubesc". A avea grijă de sănătate, luând vitamine sau orice altceva ne face bine, înseamnă a ne iubi pe noi însene. Eu nu am răbdare să fac gimnastică, dar alerg în mod regulat şi mă simt în formă. Aceasta îmi dă încredere în mine.

Deşi celulita este încă prezentă, mă simt minunat simțind că trupul meu e sănătos. Exercițiile ne ajută să ne controlăm. Oricum sunt mai eficiente decât să stăm acasă şi să aşteptăm ca EL să ne sune. Impresia pe care o facem celorlalți poate fi influențată de felul în care ne vedem noi pe noi. Persoanele care se simt grase se comportă ca şi cum ar fi grase. Cele care se simt nesigure, se comportă ca atare. Femeile care se simt frumoase, sunt considerate de toată lumea aşa. învățând să ne prețuim, vom deveni mai stăpâne pe noi în orice situație. Faith a scris următoarele după ce a frecventat un grup:

> întotdeauna am fost cel mai mare critic al meu. Mă subestimam; niciodată nu eram destul de bună, destul de frumoasă. Opiniile mele nu contau. Am simțit întotdeauna că nu sunt puternică şi capabilă. M-am confruntat cu o mulțime de critici, mai ales în relațiile cu un bărbat. Când mă părăsea vreunul gândeam întotdeauna că a avut dreptate. Eram supusă „aşa cum trebuie să fie o fată cuminte" şi nici nu se punea problema să iau în discuție criticile.
>
> Pe măsură ce făceam eforturi pentru a-mi dezvolta respect față de mine însămi, încetam să-i mai ascult pe ceilalți. Acum ştiu că nu aveau dreptate. A fost un proces lung în care am crescut, m-am maturizat, şi, deşi mai am în față un drum lung de parcurs, astăzi n-aş mai accepta sub nici un motiv ce acceptam cu ani în urmă. Acum mă plac pe mine însămi, ştiu că pot să fac tot ce vreau şi am încredere că o voi face cu succes; ce schimbare față de cum gândeam acum câțiva ani! Am învățat că dacă te iubeşti pe tine însăți, totul este posibil.
>
> Amin!

Capitolul 18
DACĂ VREȚI UN BĂRBAT, FĂCEȚI-VĂ PROPRIA VOASTRĂ VIAȚĂ

Trăieşte în aşa fel încât să poți privi în ochi orice bărbat şi să-i spui du-te naibii!

Anonim (c. 1900)

Aşteptându-1 pe numărul unu

înainte de a-ți face mai multe griji în legătură cu bărbații, înainte de a citi cărți sau de a frecventa cursuri despre cum să găseşti şi să păstrezi un bărbat, înainte de a-ți construi un plan „Z" care să-1 ademenească în viața ta, petrece un timp numai cu tine. Ca să devii mai atrăgătoare, mai deschisă, pregătită pentru compania unui bărbat sănătos, concentrează-te asupra propriei tale vieți, nu asupra lui. Pentru un mare număr de bărbați cumsecade, cea mai atrăgătoare femeie nu este cea care are nevoi de el, ci cea care îl alege pe el şi nu pe altul.

Vreți un bărbat cumsecade? Oferă-ți o viață cumsecade. Concentrându-ți atenția asupra ființei tale, devii mai interesantă pentru majoritatea bărbaților cumsecade. Este crucial pentru a avea o relație sănătoasă. Adesea femeile renunță la propria lor viață după ce întâlnesc un bărbat. Bărbații nu ni se devotează trup şi suflet; îşi văd şi de interesele lor. S-ar putea ca prieteniile lor să nu fie aşa de intense ca ale noastre, dar ei ştiu să se distreze! Continuă să-şi vadă prietenii chiar după ce sunt implicați intr-o relație. Prea multe femei se mulțumesc să vorbească la telefon cu prietenii, pentru a fi în permanență la dispoziția bărbatului lor.

Multe dintre noi încă gândesc că au nevoie de un bărbat pentru a se simți întregi. Prostii! Este exact ce mi-a spus şi

mama. Dar de când ascultăm noi la ce ne spune mama? Bărbaților le place să aibă o legătură, dar dacă nu o au nu simt că n-ar fi întregi. Fără noi, mulți sunt poate mai puțin curați sau mănâncă mai prost, dar au totuşi o viață a lor şi se simt bine şi singuri. Bărbații sunt încurajați să-şi facă o carieră frumoasă. Generația mea de femei a fost educată să muncească până când îşi găsesc un soț. Uitați acest sfat! în mod sigur putem fi întregi şi fericite şi fără bărbați!

Vrem să fim iubite şi vrem să dăruim iubire. Ce e iubirea? Este o scuză de a nu renunța la bărbați? Ne îndrăgostim de un bărbat sau de ideea de a fi îndrăgostite? Gândiți-vă la aceasta. Multe dintre noi au nevoie să aibă alături un bărbat, numai pentru a avea sentimentul că suntem întregi, indiferent dacă îl iubim sau nu. Ne folosim de bărbați pentru a umple ceea ce credem noi că altfel ar fi o viață goală. Stai cu EL pentru că e mai bine decât singură?

Ei bine, ştiți ce? Viața fără un bărbat poate fi cea mai bună experiență pe care ai putea-o trăi vreodată. Ar putea atrage în viața ta persoane de calitate, inclusiv bărbați care pot dovedi că nu sunt măgari. Laura a împărtăşit experiența ei grupului nostru:

> Vroiam să mă îndrăgostesc. Mi se părea ceva special. M-am îndrăgostit de aproape toți bărbații cu care am fost. Mai târziu, am văzut cât efort depui pentru a te îndrăgosti...şi nu în folosul tău. încercam să-1 fac fericit aşa încât să mă iubească şi el. Nu-mi păsa ce obțin; credeam că dragostea este de ajuns. Pentru un timp am căpătat destulă dragoste. Dar nu este deloc povestea aceea minunată, romantică pe care mi-o imaginam eu. Acum am timp să fac tot ce-mi place, tot ce vreau să încerc, lucruri pentru care n-am avut niciodată timp înainte. Acum fac o pauză. Următorul meu prieten va fi cel bun sau, dacă nu, mai aştept.

Luați-vă viața în propriile mâini

Dacă vrem să avem o viață, atunci noi trebuie să deținem controlul ei. Lăsându-i pe alții să ne spună ce să facem înseamnă a renunța la control. Dacă lăsăm nevoia de a fi cu un bărbat să ne stăpânească, rămânem fără putere. Odată ce avem controlul propriei vieți, lumea poate fi a noastră. Aceasta ne permite să alegem direcția din care ne va veni fericirea!

Una dintre afirmațiile mele favorite vine de la Louise L. Hay: „îmi asum responsabilitatea pentru tot ce mi se întâmplă în viață. Ştiu că responsabilitatea este un dar pentru că ea îmi dă puterea să fac schimbări". Această afirmație m-a trezit la realitate, amintindu-mi că nu putem da vina pe ceilalți pentru ceea ce se întâmplă în viețile noastre. Bărbații m-au luat de fraieră doar pentru că le-am permis. Mi-au vorbit urât pentru că acceptam să rămân cu ei. M-au amăgit cu vorbe dulci pentru că vroiam să le cred şi m-au lăsat baltă de multe ori pentru că mă complăceam în asemenea situații. Acum mi-am luat responsabilitatea de a spune „ajunge!" Asumându-mi responsabilitatea am încetat de a mai fi o victimă. Pot accepta sau respinge orice intervine în viața mea. Toate o putem face. Aceasta e puterea noastră.

După ce am cedat altora responsabilitatea pentru viața, fericirea, liniştea sau alegerea noastră, e greu să o mai recăpătăm. Dar, credeți-mă, merită efortul de a încerca. Controlul asupra propriei vieți ne face capabile să renunțăm la un bărbat dacă ne face nefericite. Ne fereşte să ne implicăm într-o relație cu bărbați despre care ştim că sunt măgari. Respectul de sine şi controlul propriei vieți merg împreună. Cu cât ne prețuim mai mult, cu atât aşteptăm să ni se ofere mai mult. Cu cât ne iubim mai mult, cu atât mai puține mizerii vom îndura de la ceilalți. Cu cât ne respectăm mai mult, cu atât vom fi mai atente la cei cărora le permitem să intre în viața noastră. Cu

cât vom fi mai stăpâne pe puterea noastră de alegere, cu atât vom avea mai multe posibilități. A gândi „Am ales să..." în loc de „Trebuie să", ne deschide mai multe oportunități. Toate avem capacitatea de a controla orice aspect al vieții noastre. Această putere este uluitoare! Susan mi-a povestit:

> Mi-am petrecut viața respectând reguli: am devenit profesoară deşi uram să predau, m-am măritat cu bărbatul despre care mama a spus că este potrivit pentru mine, n-am spus o vorbă când n-am fost fericită - fetele cumsecade nu se vaită. Am divorțat acum cinci ani şi continui să ascult indicațiile celorlalți : „Trebuie să-mi găsesc un alt bărbat. N-am nici o valoare de una singură". Nici măcar nu ştiu dacă am fost mai nefericită când eram măritată sau acum când sunt singură.
>
> Anul trecut, după terapie, mi-am căpătat libertatea. De fapt, care era sensul existenței mele? Să aştept să treacă timpul până mă voi implica într-o altă relație nesatisfăcătoare? Am spus la revedere meseriei de profesoară, mi-am luat o slujbă prost plătită, dar care mă stimulează. Am aşteptat să strâng ceva bani. Acum fac ce vreau, încerc orice credeam că-i va şoca pe ceilalți. Mama încă nu e de acord cu mine, dar eu sunt fericită.
>
> Am găsit multe posibilități imediat ce mi-am ascultat propria voce. Da, mă văd cu un tip bine. Numai că nu-mi mai pasă!

Educați-vă

O cale extraordinară de a-ți construi respectul pentru tine şi propria-ți viață este să preiei controlul asupra acelor aspecte pe care le consideri drept obiceiuri proaste sau insuccese. A

încerca să devii mai bună este o terapie serioasă. Fă o listă cu tot ce vrei să schimbi în felul tău de a fi. Lista poate include orice: vorbitul prea mult, slăbitul, faptul că te simți mizerabil, că eşti dezordonată etc. Alege una dintre probleme, apoi alta, pe rând. Este mai uşor să începi cu un obicei prost dar nu atât de serios. încearcă să înțelegi ce te determină să faci aceste lucruri? Le faci când eşti supărată? Ce nevoie îți satisfaci în acest fel? Ce obții dacă vorbeşti prea mult? Când te dai bătută în fața oamenilor o faci de frică că altfel nu te-ar place? După ce îți clarifici de unde vin aceste obiceiuri, încearcă să controlezi cauza. Despre asta e vorba! Când vreau să slăbesc câteva kilograme nu țin regim. încerc numai să-mi controlez pofta de mâncare.

Fă paşi mici până ajungi să deții controlul. Hai să spunem că ai tendința să întârzii la serviciu şi că vrei să nu se mai întâmple. Nu încerca să fii punctuală în fiecare dimineață - e prea mult pentru început. Mai bine, alege-ți o zi din săptămână în care să fii punctuală. De exemplu, fă un efort concentrat să ajungi la timp marțea. Fă câte un pas mic şi bucură-te de fiecare pas făcut cu succes. Când ai ajuns să nu mai întârzii marțea, mai încearcă şi în altă zi. Acum ai controlul zilelor de marți şi vineri. Poate nu reuşeşti în fiecare zi, dar sentimentul că poți totuşi s-o faci te motivează să continui. Dacă ajungi să-ți controlezi aspectele care te nemulțumesc, respectul de sine va creşte.

Mă simt aşa de bine când îmi pot controla şi corecta măcar o parte din obiceiuri. Meg ne-a spus povestea ei:

> Am fost un copil supraponderal dar „binecuvântat" în schimb cu o vorbărie fără sfârşit şi cu neastâmpăr. N-am putut renunța la obiceiul de a mânca mult nici când am crescut. Uneori mi se atrăgea atenția să vorbesc mai încet şi mă simțeam prost. Mă auzeam vorbind tare, prea mult şi prea repede,

mă uram pentru asta, dar nu mă puteam controla.

De Anul Nou am hotărât să fac orice ca să-mi controlez acest defect. Mi-a luat aproape tot anul, dar am reuşit. Asta şi-a pus amprenta asupra întregii mele personalităţi; poate pentru că aşa mă plac mai mult. Sunt mândră că am reuşit.

După ce-ţi controlezi un obicei, începe munca cu un altul, încearcă să faci curat pentru că este o terapie extraordinară. Scăpând de lucrurile fără rost din casă, parcă-ţi faci curat în viaţă. Niciodată nu mi-a plăcut ca prietenii care mă vizitează să găsească lucruri aruncate peste tot, dar mă complăceam. După ce m-am hotărât să-mi controlez acest obicei prost, am început cu baia, camera cea mai uşoară pentru că în ea erau mai puţine dulăpioare. Restul apartamentului era o nenorocire, dar mă concentram să păstrez baia impecabilă. Am fost foarte mândră de acest succes. După multe alte luni am făcut acelaşi efort cu bucătăria. O prietenă m-a admirat, când mi-a văzut bucătăria, că străluceşte şi asta m-a motivat să continui. Zâmbesc în timp ce fac curat pentru că ştiu câţi ani mi-au trebuit numai ca să accept să spăl vasele.

Restul apartamentului a fost mai dificil de pus în ordine din cauza multitudinii de lucruri. într-o zi în care eram demoralizată, m-am luat la luptă cu dormitorul şi cu biroul. A fost extraordinar să-mi văd tot apartamentul sclipind de curăţenie! Eram teribil de mândră de mine! încă mai am tendinţe de delăsare, dar periodic îmi fac timp pentru curăţenie şi îmi place asta foarte mult. în ultima vreme, curăţenia durează mai mult şi asta mă face să mă simt puternică. Şi standardele mele au crescut acum. Renunţând la proastele mele obiceiuri, mi-am îmbunătăţit felul de a mă vedea. Când simt că nu mai sunt stăpână pe situaţie, imediat îmi pun în ordine biroul. Când am nevoie de un imbold care să-mi amintească de respectul pe care mi-1 datorez, fac curăţenie. Când sunt deprimată, arunc lucrurile

nefolositoare. După asta, întotdeauna mă simt mai bine.

Dacă încercăm cu moderaţie să ne îmbunătăţim felul de a fi, atunci succesul este asigurat. Uneori lucrurile nu merg pentru că aplicăm dictonul „Totul sau nimic". Găsirea unei modalităţi de mijloc este mai relaxantă şi mai uşoară pentru îndreptarea lucrurilor decât calea perfecţiunii. Când ne luptăm cu noi însene este mai bine să ne acordăm un timp mai îndelungat pentru a obţine rezultate. în acest fel, ţelurile vor fi mai uşor de atins. La fel, dacă îţi propui să slăbeşti în ritm lent şi într-un termen mai lung, reuşeşti să o faci şi, în plus, ai şansa să nu te îngraşi înapoi prea repede. Este mai greu să-ţi impui într-un interval scurt un program forate intens, decât să găseşti o cale moderată cu care să poţi să te descurci.

Cea mai importantă relaţie

Dacă vrei să ai o relaţie, începe prin a o avea cu tine însăţi, tu fiind singura cu care vei rămâne toată viaţa. Află cine eşti. Multe dintre noi se simt pierdute şi habar n-au cine sunt. Ne pierdem identitatea, dacă mergem dintr-o relaţie într-alta. Când am divorţat, eram total dezorientată. După ce-mi petrecusem cei mai mulţi ani de adult fiind o fiică bună, apoi o soţie şi mamă bună, eram toate acestea şi nimic. Mi-a luat ceva timp să-mi capăt propria identitate.

Când am sfătuit-o pe Ellie să-şi părăsească soţul care abuza de ea, mi-a spus:

Cum să plec ? N-aş şti ce să fac de una singură. Fără oamenii apropiaţi mie, eu nu însemn nimic. Acasă sunt soţie şi mamă, la serviciu sunt infirmieră. Nu există nici o Ellie în afara acestor coordonate. Nu sunt decât umbra unei persoane fără să însemn ceva pentru cineva. N-am idee cine aş putea fi de una singură şi nici un ştiu cum să aflu. îmi este prea teamă.

I-am spus lui Ellie să facă multe din exercițiile din această carte. Scriind pe hârtie a reuşit să-şi găsească propria cale. A mulți ani, dar acum are o altă căsătorie, de data asta fericită, cu un bărbat care o tratează cum trebuie. Este conştientă de cine este. Există cineva înlăuntrul tuturor. Adesea trebuie să căutăm această ființă interioară. Când o găsim, găsim o comoară.

Este uluitor cât de mult ne concentrăm asupra a ceea ce vrea el sau îl face pe el fericit, în timp ce nici măcar nu luăm în seamă la ceea ce ne-ar place nouă dincolo de el. Când nu-l avem pe EL ne simțim pierdute. Uitați de bărbați pentru un moment. Ce ți-ar place să încerci? Pictura? Canoe? Teatru? Călătoriile? Scrisul? Creează-ți propria ta realitate în loc să-ți cultivi o fantezie cu un bărbat. încearcă să faci singură un lucru care te interesează doar pe tine. Fă nişte cursuri, alătură-te unui club etc. Şi fă-o fără gândul că s-ar putea să întâlneşti un bărbat. Bucură-te de activitățile pe care le faci de dragul de a le face, nu pentru ceea ce bărbații ar putea face din ele. Fă-ți prieteni noi care sunt interesați de aceleaşi lucruri ca şi tine. Priveşte viața dincolo de EL.

Nu putem împărți cu un bărbat o viață pe care nici măcar n-o avem. Dacă nu le mai dăm bărbaților tot, ne putem crea o viață satisfăcătoare. Folosindu-ne energia pentru a o desăvârşi în tot ce înseamnă ea, ne vom crea o viață a noastră. Odată ce o avem, e mai uşor să ne păstrăm nevoia de a fi cu un bărbat ca pe o perspectivă. Când avem propria viață ne putem controla fericirea, suntem mai mulțumite şi mai atractive. Fă-ți viața ta! Avem libertatea de a fi mofturoase când avem propria noastră viață. Este mult mai bine decât să stăm cu un măgar pentru că acesta este singurul mod de a avea o viață.

De ce aveți nevoie de o viață a voastră

Acum doi ani am fost invitată la o emisiune în direct la TV ca să vorbesc despre „Noaptea unei fete în oraş". Produ-

cătoarea plănuise să ia interviuri femeilor de pe stradă întrebându-le ce fac când ies cu prietenii şi vroia ca eu să comentez răspunsurile. Era foarte emoționată, sperând că va obține nişte răspunsuri grozave. Am avertizat-o că probabil va fi o mare plictiseală. Aşa a fost.

De ce ne simțim pierdute când partenerii noştri vor să-şi petreacă noaptea în oraş cu prietenii? De ce, drept răspuns la dorința lor, multe dintre noi spun „Eu ce voi face?" De ce aşa multe dintre noi nu au o viață personală atunci când nu se desfăşoară totul în jurul unui bărbat? Una din cauze este că, tinere fete fiind, n-am fost educate, să ne distrăm aşa cum o fac bărbații. N-am avut activități care să ne încurajeze să ieşim cu alte fete. Băieții au jucat mai multe jocuri de echipă. Ei nu trebuia să stea liniştiți şi să fie tot timpul curați, aşa că se distrau de minune împreună. Deşi avem relații de prietenie mai strânse şi mai intime decât bărbații, ei au un fel de legături bărbăteşti, pe care puține femei le pot egala. Camaraderia bărbătească are adesea o bază mai puternică şi mai sănătoasă.

La emisiunea TV despre care am vorbit, cele mai multe femei au răspuns că ies în oraş ca să ia cina cu prietenii. Unele ca să meargă la un concert, o conferință, un spectacol de teatru etc. altele ca să bea ceva. Despre ce au discutat? Multe au discutat despre muncă, dar subiectul major a fost bărbații: partenerul actual, unde să găseşti bărbați, furiile contra lor, frustrările cauzate de absența lor. Uneori, femeile se adună pentru a bârfii pe seama bărbaților. Discutarea problemelor noastre cu prietenii e un lucru bun; ne poate fi de folos, dar când ne întâlnim numai ca să ne distrăm ? Când ne dăm în căluşei, ne prostim, sau ne facem de cap? De obicei nu facem nimic din toate acestea.

Pe când bărbații o fac. Ca băieți, fac sport sau alte activități, în timp ce noi ne jucăm cu păpuşile, adesea numai cu o singură prietenă. Aşa că, în timp ce băieții se joacă, noi exersăm să fim mame. Băieții continuă să se relaxeze prin sport,

bând, făcând nebunii împreună, în timp ce noi ne petrecem timpul cu prietenii încercând să arătăm cât mai bine şi să găsim un iubit. Bărbaţii se distrează împreună şi ca adulţi, pe când noi nu avem baza necesară pentru a o face. Educaţia nu ne-a oferit neapărat căile potrivite de a ne distra cu celelalte femei. Multe dintre noi n-au învăţat niciodată cum să-şi petreacă singure o seară în oraş, o seară care ar fi la fel de plăcută ca atunci când eşti cu un bărbat sau în căutarea unuia.

Adesea, femeile se plâng că, atunci când apare un bărbat în viaţa lor, prietenele dispar. Când suntem fericite în relaţia pe care o avem este posibil să nu mai avem nevoie de o prietenă, decât poate ca de o placă de rezonanţă. Când bărbaţii au o relaţie reuşită, nu renunţă să iasă cu prietenii, îşi lasă pletele în vânt şi se întorc în copilărie. Bărbaţii au încă activităţi pentru care nu există echivalent feminin. Femeile sunt judecate aspru pentru un comportament asemănător cu al bărbaţilor. Bărbaţii merg să bea împreună. Dacă facem la fel, este posibil să fim judecate ca femei uşoare, deci suntem stigmatizate automat. Bărbaţii merg în parcuri de distracţii şi se prostesc în voie. Asta nu este însă de demnitatea unei femei. Bărbaţii fac sport. Şi noi facem, dar nu cu aceeaşi intensitate. Mulţi bărbaţi ţin atât de mult la camaraderie că nu le pasă dacă se întâlnesc şi cu femei în anumite nopţi când ies cu prietenii.

într-una din clasele mele de bărbaţi, aceştia nu puteau înţelege de ce femeile preferă să fie în compania iubitului lor tot timpul în loc să caute şi compania prietenelor. Jerry a spus:

> Eu încă mă văd cu amicii mei din şcoală. încercăm să ne întâlnim de câteva ori pe lună. Când e vreme frumoasă, jucăm baschet sau mergem la jocuri mecanice într-un bar. Nevastă-mea întotdeauna se înfurie, îmi spune să mă maturizez şi să stau cu ea. Ce-o fi având? Prietenii mei au acasă aceleaşi probleme. Leigh, din când în când, ia cina cu o prietenă, după lucru. Când eu joc fotbal, merge la cumpărături cu o altă prietenă. Este amuzant pentru că ea are mai multe prietene decât mine, dar se mulţumeşte să facă pe nebuna la telefon. O întreb de ce nu iese cu ele aşa cum fac eu şi îmi răspunde că unul dintre noi doi trebuie să se comporte ca un om matur. Nu înţeleg. Eu mă înveselesc grozav cu prietenii mei.

Adam a concluzionat: „Femeile ar trebui să înveţe de la noi. îşi bagă nasul în tot ce facem, dar nu fac altceva decât să se plângă. Noi cel puţim ne distrăm.

Ne întâlnim cu prietenele să mâncăm sau să bem ceva împreună ca să discutăm despre bărbaţi. Facem tot felul de lucruri tot în căutare de bărbaţi. Ne cumpărăm haine ca să îi atragem. Plictisitor! Cunosc prea multe femei care nu se duc într-un loc unde nu există şansa de a cunoaşte bărbaţi. Multe dintre noi nu împărtăşesc acelaşi interes de a discuta cu prietenele. Nu e vina noastră. Fetele nu sunt încurajate să se bucure de compania altor fete aşa cum sunt încurajaţi băieţii. Bărbaţii au voie să se întoarcă în timp şi să se copilărească în compania vechilor prieteni. Când noi suntem cu prietenele noastre, nu e nimic amuzant în a rememora cât de cuminţi eram ca fete, jucându-ne cu păpuşile sau făcându-ne temele. Nu am fost învăţate să avem o viaţă proprie.

Dar putem schimba această situaţie. Ne putem dezvolta interese care să ne ocupe timpul în mod plăcut. Putem lăsa deoparte gândul la bărbaţi, în timp ce încercăm să aducem faţete interesante în viaţa noastră. Am putea învăţa să ne distrăm în absenţa unui bărbat. Distracţie, distracţie adevărată!

Fiţi interesate de lucruri noi

Deci cum construim o viaţă? Gândeşte-te la tine însăţi ca la un adult şi găseşte toate ocaziile care te pot duce spre mai

multe împliniri. Aderă la organizații care au legătură cu ceea ce faci tu la nivel profesional, sau care te pun în relație cu oameni cu hobby-iuri sau interese care te atrag şi pe tine. Există grupuri de toate felurile. E un mijloc grozav de a cunoaşte oameni şi nu trebuie să te nelinişteşti din pricina acestor întâlniri. Totul este să permiți accesul persoanelor interesate în lumea ta.

Mai devreme am sugerat să-ți faci prieteni noi. Am vorbit serios. Dacă prietenii tăi sunt plictisitori, încearcă să-ți faci alții noi, mai amuzanți. Alăturându-te unui club sau participând la evenimente care te interesează, îți creezi posibilități pentru aceasta. Lasă-ți rușinea acasă. Pe măsură ce te simți mai bine, fă efortul de a întâlni oameni noi, de a-ți face noi prieteni. Există o mulțime de potențiali prieteni în jurul tău. Ieşind mai des din casă, ai cea mai bună şansă să-ți lărgeşti cercul de cunoştințe. Când vei începe să te distrezi, vei atrage energii pozitive şi oameni, bărbați şi femei, de încredere.

Joacă *Insula fanteziilor* de una singură. Ce ți-ar place să faci, dacă nu ți-ar sta nimic în cale? Nu te gândi că trebuie s-o faci cu un bărbat. Ceea ce e important este activitatea în sine. Ce-ar fi dacă banii sau timpul n-ar constitui o problemă? Dacă n-ai avea nici o răspundere? Dă curs dorințelor. Scrie-le pe hârtie şi fii creativă. învață din această listă ce te-ar putea face fericită. Alege o dorință, poate pe cea mai realistă, şi străduieşte-te s-o transformi în realitate. Adesea, găsim scuze pentru că nu facem ceea ce vrem cu adevărat: „N-ar trebui să cheltuiesc bani"; „N-am timp să..."; „Ce-ar spune lumea?"; „Nu mă regăsesc în...". Ginger a relatat povestea ei:

> Mi-am dorit întotdeauna să merg în Africa. Aceasta era prima dorință pe lista dorințelor mele. Când am scris-o, fascinația mea pentru Africa nu mă părăsea o secundă. Nu-mi permit să plec acolo acum, dar mi-am cumpărat o carte despre Africa. Pentru prima oară, visele mele par a fi posibile în viitor. Am deschis un cont special pentru economii, în acest scop. Am sunat la un muzeu şi am găsit un grup căruia să mă alătur. Acum cunosc persoane care vor merge cu mine să ascultăm muzica altor țări. Poate chiar voi călători cu ei, într-o zi. Am cunoscut oameni care m-ar găzdui dacă aş merge în țările lor.

Există o lume a posibilităților dacă ne deschidem sufletul către ele. De exemplu, dacă visul tău este să vizitezi Londra, începe chiar acum să faci economii. Chiar dacă îți trebuie un an sau doi ca să aduni suma necesară, aştepți cu nerăbdare să faci excursia. Dacă nu eşti pregătită să mergi singură, caută un grup cu care să călătoreşti. Obține informații despre prețuri. Creează un fond pentru călătorii şi fa un plan cu ceea ce ai vrea să faci. Renunță la scuze. Există căi de a ne permite timpul şi banii necesari pentru a face lucruri speciale, dacă le dorim cu adevărat. Vei fi surprinsă să descoperi cât de uşor poate fi odată ce-ai decis că meriți asta. Dacă ai credința că se va realiza, de obicei se şi întâmplă.

Multe dintre noi au puternice rădăcini în copilărie şi nu pot privi decât într-o singură direcție. Vechea educație ne poate limita orizontul. Aruncă la gunoi pe „ar trebui" şi pe „nu pot". Vrei să fii fericită, nu-i aşa? Acum eşti fericită? încearcă într-o altă direcție. Poate cea veche te-a descurajat să cheltuieşti banii pe frivolități ca: o excursie în Hawai, o zi la un concurs de floretă sau un zbor cu elicopterul. Ascultă cu atenție. Nu e nimic greşit în a face totul ca să fii fericită, chiar dacă unele lucruri nu sunt tocmai stilul tău, sau costă mai mult decât cheltuieşti pentru tine, în mod obişnuit. Când te-ai bucurat cu adevărat ultima dată? Fă din asta un obicei. Nu uita: e viața ta şi poate fi aşa cum vrei tu. Distrează-te atâta timp cât asta nu deranjează pe nimeni.

Construiți-vă o viață personală

Ce înseamnă de fapt să ai o viață a ta? înseamnă să predomine o anumită situație de viață în care să ne simțim bine şi fericite. Nu putem controla totul, dar putem să alegem ce e mai important, ca de exemplu nişte împrejurimi plăcute. De exemplu, luându-mi apartamentul în care stau, a trebuit să-mi distribui în alt fel banii. Pentru mine a meritat pentru că a locui într-o casă care-mi place mă face să mă întorc întotdeauna acolo cu bucurie. în loc să mă simt singură, aşa cum mi se întâmpla înainte, acum sunt mulțumită şi bine dispusă. Aceasta îmi aminteşte că meritam o casă frumoasă. Putem să facem din casa noastră un rai, în loc să ne amintească permanent că suntem singure. Pune muzica care îți place. Aprinde lumânări când te simți la capătul puterilor. Un spațiu de locuit poate deveni mai plăcut dacă îl decorezi cu gust sau dacă-1 păstrezi curat. Jan a povestit colegilor:

> Uram să stau în mica mea garsonieră. îmi amintea că nu am un iubit. Mereu eram neodihnită şi singură. Am văzut o pictură cu o scenă pastorală relaxantă, la un târg de artă. M-am tot gândit la ea până am decis că trebuie să o am. Am cedat impulsului, am găsit un automat, am scos bani şi am cumpărat-o. Acasă, aproape dansam.
>
> Când am pus-o pe perete, aspectul apartamentului s-a schimbat. Aveam mobilă rabatabilă. Pictura a personalizat locuința. A făcut-o a mea. De câte ori o văd mă liniştesc. Acum îmi place mai mult acasă la mine. Mă pot relaxa privind pictura. Cred că-mi aminteşte că trebuie să fac anumite lucruri numai pentru mine.

A avea o viață înseamnă a face tot posibilul pentru a ne crea un stil anume care să ne ofere sprijin şi satisfacție. înseamnă să renunțăm la prietenii răi; să nu ne simțim obligate întotdeauna să facem ceea ce nu vrem; să avem o slujbă care ne satisface, sau să căutăm una de acest fel. Nu e întotdeauna uşor, dar ne putem întinde antenele şi putem trimite C.V.-uri. Este posibil să avem viața pe care ne-ar place s-o trăim, dacă ne folosim energia în acest scop. A avea o viață înseamnă că tot ce ni se întâmplă este propria noastră alegere.

Când Stacy a început să frecventeze un grup de sprijin era nefericită. Grupul a încurajat-o să-şi schimbe slujba şi să-şi creeze o altă viață, dar parcă era înțepenită în situația de fapt. La ultima noastră întâlnire a spus:

> Munca mea era plictisitoare, dar stăteam pentru bani. N-aveam odihnă, hotărâtă să găsesc un bărbat care să-mi facă viața interesantă cu orice preț. Pasiunea mea era internet-ul şi vroiam să lucrez pe calculator dar mi-era teamă. Credeam că sunt prea bătrână; mi se părea că toate slujbele sunt ocupate de tineri.
>
> Când m-ați împins să caut o slujbă pe internet, am făcut cu greu un CV. Datorită încurajărilor voastre, m-am străduit să devin mai spirituală şi să spun ce vreau - o slujbă în media. Săptămâna trecută mă uitam peste CV-ul meu în metrou şi am început o conversație cu o femeie care era aşezată lângă mine. M-a întrebat ce fel de slujbă caut, apoi mi-a dat numărul de telefon al unui prieten care vroia să angajeze pe cineva cu pregătirea mea în mass-media. Şi am obținut o nouă slujbă! Sunt aşa de fericită că nici măcar nu mă mai gândesc la bărbați. Acum, că am văzut că se poate, plănuiesc să schimb şi alte aspecte ale vieții mele.

A avea o viață înseamnă să te gândeşti la bărbați ca la o perspectivă, îndreptându-ne energia către noi însene. Dacă nu putem fi fericite fără bărbați, ne pot crea dependență. Ani întregi am fost dependentă şi obsedată de ultimul meu prieten. Când n-am mai avut nici unul, am căpătat obsesia de a găsi unul, simțindu-mă neliniştită şi nerăbdătoare singură. Repet: un bărbat poate fi cel mai delicios, mai dulce şi mai plăcut aspect al vieții noastre, dar nu poate fi viața noastră. Eu sunt viața mea. Tu trebuie să fii viața ta. El poate fi o încântare, dacă dovedeşte că nu e măgar. Dacă avem o viață a noastră, ne pasă mai puțin de bărbați pentru că şi fără ei simțim că trăim.

Dezvoltați-vă autonomia

A avea o viață înseamnă a fi întreagă chiar dacă eşti singură, înseamnă să te simți bine cu tine, să te bucuri de propria companie, sentiment pe care multe dintre noi nu l-au trăit niciodată. Pe măsură ce respectul de sine creşte, creşte şi încrederea că ne putem descurca şi singure. A avea propria viață şi a te respecta pentru ceea ce eşti sunt lucruri care merg mână în mână. Străduindu-ne pentru unul, îl dezvoltăm şi pe celălalt, aşa că efortul poate fi o afacere profitabilă. Foarte bună chiar!

E nevoie de curaj ca să fii tu însăți. Când toată viața ai simțit nevoia de a avea pe cineva cu care să faci orice lucru, te poate speria ideea de a face totul singură. Totuşi, avantajele pe care le ai când eşti de capul tău merită să-ți învingi frica. Poți face ce vrei, când vrei, cum vrei! Este un beneficiu enorm! Poți face mai multe, dacă nu eşti obligată să aştepți ca altcineva să fie de acord cu tine. începe cu lucruri mărunte. Mergi la plimbare sau la un film. încearcă să mergi la un restaurant unde să nu te simți intimidată. Pentru companie, adu-ți ceva de citit. Dacă eşti prea preocupată, mai gândeşte-te şi la altceva, încearcă lucruri din ce în ce mai serioase. Susan mi-a povestit:

> Am avut întotdeauna nevoie să-mi fie cineva alături. Când mergeam la cumpărături, nu puteam cumpăra nimic fără aprobarea unui prieten. Dacă nu era nimeni cu care să mănânc, ieşeam din casă. în timp ce mă străduiam să mă schimb, am observat că-i lăsam pe prieteni să aleagă unde să mergem, iar eu îi urmam. Vroiam o schimbare. Câțiva dintre noi s-au hotărât să comande bilete la teatru. Muream de poftă să văd *The Cats,* dar ei vroiau altă piesă care nu mi se părea atrăgătoare. Am mers cu ei, dar eram decisă să văd *The Cats* chiar dacă asta însemna să merg singură^
>
> în trenul spre oraş care mă ducea la matineu, mă simțeam ca o fetiță care încearcă să pară mai mare decât este. La început totul mi se părea o aventură, dar am sfârşit prin a savura fiecare secundă. După spectacol, am mers chiar să mănânc ceva. Acum plănuiesc şi alte aventuri de una singură: merg la muzee, la concerte, sau numai la plimbare prin oraş şi magazine. Am încredere mult mai multă încredere în puterea mea de a discerne.

Trebuie să începem cumva. încearcă cu lista de lucruri pe care ți le doreşti! Renunță să mai găseşti scuze. La o oră de clasă, Carol a spus că mă invidiază pentru lucrurile amuzante pe care le fac. Ea a explicat: „Muncesc foarte mult şi după serviciu sunt prea obosită ca să mai ies. în week-end, tot ce fac este să curăț şi să spăl. N-am timp pentru viața mea deloc". Carol s-a plâns că e nefericită, dar continuă să stea acasă în week-end-uri. I-am sugerat să găsească pe cineva care să-i facă curățenie, dar a refuzat categoric. I-am sugerat să se gândească la o vacanță, dar s-a plâns că n-are bani. I-am sugerat să-şi petreacă o jumătate de oră în fiecare seară cu curățenia, dar a spus că preferă s-o facă în week-end. Deci era alegerea

ei să-şi ocupe tot timpul liber cu treburile casei şi să nu-şi poată oferi ceva amuzant, deşi continua să se plângă. Nu uitați, toate avem de ales.

Putem petrece plăcut timpul şi singure, dându-ne întâlnire cu noi însene. îmi place să-mi fac planuri pentru o ieşire în care să mă plimb kilometrii întregi şi să stau apoi într-o cafenea în aer liber, unde să citesc sau să mă uit la oameni. Mor de nerăbdare să aleg locul unde să mănânc şi unde să-mi iau cafeaua după masă. Libertatea de a nu trebui să mă grăbesc să mă întâlnesc cu cineva este minunată. Plec când sunt gata. îmi place să fac totul cum vreau eu. Să fac diverse activități de una singură este alegerea mea, nu o problemă. O parte din timpul cel mai plăcut l-am petrecut singură, în propria mea companie.

Cu cât ne simțim mai bine cu noi însene, cu atât sunt mai multe posibilități de a ne petrece timpul în mod plăcut şi singure. Cheryl ne-a mărturisit:

> Prietenii mei s-au supărat pe mine când am vrut să-mi petrec singură week-end-ul. Sau le părea rău pentru mine că nu am nici un program. Eu? abia aştept să am un week-end pentru mine singură: nici o presiune din afară, nici o rutină, nici un program de respectat. Uneori stau în pat până la ora trei. Fac totul în mod spontan şi mă răzgândesc de o mie de ori. Nimănui nu-i pasă. Dacă nu ies, pot să nu fac nici un duş până duminică seara.
>
> Aceste week-end-uri de una singură sunt cele mai relaxante momente pentru mine. După ele, întotdeauna, merg la serviciu zâmbind. Cei care nu mă cunosc bine cred că am un iubit pe care-l țin secret.

Ne putem lua obiceiul de a ne oferi câteva lucruri drăguțe şi de a ne trata cu ceva special din când în când. Fă-ți un ma-

saj facial, răsfață-te. Planifică-ți lucruri pe care să le aştepți cu nerăbdare: o vacanță, bilete la un spectacol special, o vizită la o prietenă bună, lucruri care îți ridică moralul de-a lungul unei ierni lungi şi reci, a unei perioade de muncă intensă sau când tânjeşti după un bărbat. Iubeşte-te cu fiecare zi mai mult. Nu e prea târziu să faci schimbări. Dacă înveți să te bucuri de lucruri şi de una singură devii mai puternică. Mor de nerăbdare să am timp să citesc, să scriu sau să fac alte mărunțişuri. E plăcut să iei singură toate deciziile şi să nu fi nevoită să faci compromisuri. Bucură-te de libertatea pe care o ai. Este a ta!

Asumați-vă mai multe riscuri

Asumându-ți riscuri respectul față de tine însăți creşte. Pe măsură ce ai mai mare încredere în tine, nu mai este o problemă să încerci lucruri noi. Multe femei îşi îngustează orizontul de frică să nu-şi piardă colțişorul în care se simt în siguranță, dacă încearcă ceva nou. Asumarea unor riscuri creşte şi încrederea în tine însăți. Chiar dacă nu merge tot ce încerci, este reconfortant să ştii că nu-ți mai laşi frica să-ți controlezi deciziile. Este mai bine decât să stai acasă şi să te simți lipsită de putere. Asumă-ți un risc. Ia-ți slujba pe care o vrei, chiar dacă te temi că va fi prea dificilă pentru tine. Asumă-ți un risc: Du-te la petrecerea cuiva şi începe o conversație. Cei mai mulți oameni nu muşcă. Asumă-ți un risc: Cere ceva ce altădată ți-a fost ruşine să ceri. Fă ceva ce te temeai să faci înainte. Ce ți s-ar putea întâmpla? în cel mai rău caz, nu vei avea nici acum ceea ce oricum nu aveai înainte.

Lărgeşte-ți orizontul. Adesea ne închidem singure într-o lume mică, limitând tipul de oameni cărora le permitem accesul, încearcă să fii prietenoasă cu oamenii pe care îi întâlneşti în activitatea ta indiferent de religie, naționalitate, vârstă sau educație. Nu trebuie să fim cele mai bune amice cu persoanele pe care abia le cunoaştem, dar putem cel puțin să facem efor-

tul de a fi prietenoase. Este uluitor câte poți învăța de la cei care sunt diferiți de tine, chiar dacă ai de-a face cu ei numai prin activitatea profesională. Cu cât întâlnim mai mulți oameni, indiferent unde şi cum, cu atât posibilitățile noastre se lărgesc. Cu cât ne simțim mai bine în compania altora, cu atât ne vom simți mai bine şi singure.

Bărbații cei mai bine sunt atraşi de femei care se simt bine în propria lor piele, ceea ce se traduce prin încredere în sine. încrederea înseamnă putere. Un aer de siguranță atrage pe oricine. Mă atrag mai mult prietenele care au încredere în ele, decât cele care nu au. Cu cât ne cunoaştem mai bine, cu atât este mai mare încrederea în noi însene. întărindu-ne respectul pentru propria persoană, aceasta creşte chiar fără mari străduințe. Asumarea riscurilor te ajută să-ți învingi teama, ceea ce duce la o uriaşă creştere a încrederii. Pe măsură ce încrederea în tine creşte, va creşte şi viața pe care începi să o creezi. Şi această încredere nu se câştigă printr-o relație cu un bărbat, ci numai printr-una cu tine însăți.

Bărbații sunt atraşi de femei care au propriile lor vieți

Mulți bărbați se simt mai în siguranță cu femei care păstrează distanța şi pot avea grijă de ele însele. Sunt atraşi de cele care nu par a fi prea fragile. Simt că au mai puține probleme cu asemenea femei. Le place provocarea de a fi cu o femeie care abia le face loc într-un program zilnic foarte încărcat. Acestea sunt mult mai atrăgătoare pentru bărbații educați să-şi atingă scopul propus, decât cele a căror viață se învârte exclusiv în jurul bărbatului. Nimănui nu-i place să se simtă responsabil pentru fericirea şi vulnerabilitatea altcuiva. Wallance a explicat:

> Femeile care par detaşate şi preocupate de ele însele sunt o provocare. îmi place o femeie care se poate descurca de una singură. Este mai sexi. Nu vreau o femeie cu care să mă port cu mănuşi de copil, înțelegeți ce vreau să spun ? Femeile care pot fi rănite foarte uşor, sau care au nevoie de mine tot timpul sunt exact acelea de care eu fug cel mai tare. Femeile pe care unii le consideră „dure" sunt cele care mă atrag. Suntem în anii '90. Femeile trebuie să aibă propria lor viață şi să înceteze să depindă de noi aşa de mult.

Acum câțiva ani am fost invitat de onoare la un show de televiziune. Un cuplu, Barb şi Chris, fusese invitat să vorbească despre problemele relației lor. Barb vroia un angajament din partea lui Chris. Tot spunea cât de bună a fost cu Chris şi ce dificil a fost pentru că el nu i-a oferit siguranța de care avea nevoie. Chris a insistat să-şi mențină punctul de vedere, spunând că, din cauza relației anterioare care s-a sfârşit dureros, vrea să aştepte până este sigur de ceea ce simte. Audiența 1-a condamnat că nu ştie să aprecieze o femeie cumsecade care-1 iubeşte şi că nu-i oferă siguranța pe care ea o merită. Barb continua să spună cum ar dori ea ca Chris să fie lângă ea şi să o sprijine dacă cumva se întâmplă să se împiedice şi să cadă.

Când mi-a venit mie rândul să vorbesc, i-am spus să-şi facă o viață a ei, să fie fericită, să-şi ia o slujbă care s-o satisfacă, să învețe să se ridice singură dacă cade. Şi Barb şi Chris m-au aplaudat. Barb a înțeles că fericirea ei depindea de Chris. Slujba nu-i plăcea şi pierduse legătura cu prietenele. I-am oferit câteva din indicațiile din această carte. După show, amândoi mi-au mulțumit.

Câteva luni mai târziu, am vorbit cu Barb. îşi luase o slujbă bună, ieşea regulat cu prietenele şi, în general, îşi crease o viață satisfăcătoare. Ea mi-a povestit:

A avea propria ta viaţă poate fi mai bine decât a avea un bărbat. întotdeauna am fost o slugă, în special pentru mine e adevărat, dar aceasta era viziunea pe care o transmiteam celorlalţi. După emisiunea de la televizor am făcut mai mult pentru mine însămi. Mi-am luat o slujbă care-mi place şi fac lucruri pe care nu le-am făcut niciodată, de una singură. N-am fost niciodată aşa de fericită. M-am gândit la ce mi-ai spus cu privire la propriile nevoi de care trebuie să ai grijă singură, în fiecare zi. Şi într-adevăr aşa este.

Prietenul meu, mai bine zis fostul meu prieten, nu m-a dorit niciodată cum mă doreşte acum. Dar acum am o viaţă a mea şi nu mai am nevoie de el. Suntem încă prieteni şi nu se ştie ce ne rezervă viitorul, dar pentru moment sunt fericită cu mine însămi şi cu noua mea viaţă. Iţi mulţumesc foarte mult. E plăcut să nu mai fi victima propriilor tale nevoi.

O femeie cu preocupări este mult mai atractivă. De obicei, întâlnim cei mai plăcuţi oameni atunci când nu-i căutăm. Aşa că, construiţi-vă o viaţă a voastră, cu sau fără un bărbat alături. A avea propria ta viaţă înseamnă că, chiar dacă domnul Perfecţiune nu a apărut încă în viaţa ta, tu poţi fi doamna Perfecţiune. Dacă-ţi dezvolţi un sentiment al spiritualităţii, dacă te concentrezi să-ţi construieşti o viaţă care să ne se bazeze pe o altă persoană, dacă te străduieşti să capeţi respect pentru tine însăţi, vei învăţa, aşa cum am învăţat şi eu, că cel mai mare dar al tău eşti tu însăţi.

Capitolul 19 DACĂ ÎL PĂSTRAŢI...

Dacă am libertate în iubire / şi sufletul mi-e liber / şi îngerii care veghează deasupra / se bucură de atâta libertate.

Richard Lovelace (1618-1658)

Cum ajungeţi să-I cunoaşteţi

La început, ne scoatem în evidenţă cea mai bună parte a noastră. „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Mi-am spus aceasta ca să mă aduc cu picioarele pe pământ, ca să-mi amintesc că trebuie să depăşesc graba de a dori să fiu cu un bărbat înainte ca acesta „să dovedească contrariul". Această „lună de miere" de la începutul oricărei relaţii poate umbri realitatea. Dacă ajungem să ne cunoaştem într-un ritm uşor şi ne plăcem şi în viaţa reală, putem avea, cu adevărat, teren stabil pentru o viitoare relaţie sănătoasă.

Păstraţi întotdeauna o anumită distanţă faţă de un bărbat, nepermiţând ca viaţa voastră să se învârtă exclusiv în jurul lui. Oricum, el nu e niciodată 100 % sigur de tine, cu excepţia situaţiei în care ţi-ar place să te considere o marfă în exclusivitate. Arătaţi-i prin fapte că aveţi o viaţă, indiferent că el există sau nu. Nu uitaţi: el nu e decât o tratăţie pe care v-o oferiţi singure, nu viaţa voastră. Păstraţi distanţa şi interesul pentru lucruri care n-au legătură cu el şi nu vă aşteptaţi la cine ştie ce fapte extraordinare din partea lui. Nu minţiţi spunând că sunteţi ocupată! Fiţi ocupate! „Toţi bărbaţii sunt măgari până la proba contrarie". Pe măsură ce ajungi să-1 cunoşti mai bine, lasă garda jos, pas cu pas, dar niciodată în totalitate. Când ai o viaţă a ta, alegi ceea ce îţi convine.

Controlați-vă nevoile sexuale

Dacă intuieşti că ar putea fi o relație serioasă, îți recomand cu insistență să aştepți cât poți mai mult până te culci cu el. Asta nu înseamnă că te joci şi nici că-ți faci griji despre ce-ar putea gândi el despre tine. Lucrurile se schimbă când te culci cu cineva. Sexul creează intimitate şi poate nici unul dintre voi nu e pregătit pentru asta. El tulbură liniştea unei relații, îngreunând procesul de cunoaştere reciprocă a celor doi. Odată ce ai trecut granița intimității, nu te mai poți întoarce înapoi. Bridget a povestit la oră:

> Eu şi Jess ne simțeam bine împreună. La a treia întâlnire am fost conştienți de intensitatea atracției. Am făcut dragoste. Până în acel moment totul fusese minunat. A doua zi, mi-a spus c-ar fi de preferat să mai aşteptăm. Asta m-a făcut să mă simt mizerabil. Ne-am mai văzut încă câteva luni, dar simțeam că seara aceea stătea între noi. Jeff mai repeta din când în când că ar fi preferat să mai aşteptăm. întâmplarea aceea nu ne dădea şanse să devenim prieteni. Totul se petrecuse prea repede. N-am înțeles prea clar ce s-a întâmplat până nu l-am întâlnit pe Gary. L-am plăcut imediat, dar nu m-am mai repezit. Am aşteptat câteva luni. A încercat de multe ori, dar mi-a respectat dorința. Era cel mai bun prieten al meu atunci când în sfârşit am făcut dragoste şi a fost minunat. Suntem împreună de 3 ani şi sper să nu se termine niciodată.

Vernon a auzit asta şi a explicat celor din clasă:

> Femeile nu înțeleg. Când suntem atraşi de ele, instinctiv încercăm să le cucerim. Numai asta vrem şi nimic mai mult. Spunem orice pentru a obține ceea ce vrem. Dar nu vrem să facem sex prea curând cu cineva care într-adevăr ne place, chiar dacă spunem că vrem. Are aceasta vreun sens? Mintea vrea să aştepte, dar „bățul" are propria lui judecată. Trebuie să ne țineți sub control. Luați-o încet, nu există nici o grabă. Vă este frică că vom cere asta cu orice preț. Nu, atunci când eu te plac, nu vreau să trec de o limită prea curând. îmi place ca la început să ne cunoaştem bine unul pe altul. După ce faci sex, tot interesul se termină. îmi place tensiunea sexuală de dinainte, tachinarea, să-mi imaginez ce va fi. Este mai bine să aştepți până ştii bine ce este între voi. Dar „instrumentul" va continua să încerce.

Nu e mai bine să fii sigură că el nu e un măgar înainte de a ajunge la intimitate? Sexul poate intensifica o relație, dar nu-i poate ține locul. Oricât de demodat ar suna, plăcerea de a face curte este adesea uitată. Perioada în care cei doi se cunosc unul pe altul este minunată: o perioadă de tandrețe şi de tachinare în care afli lucruri despre celălalt, o perioadă de idilă curată, adolescentină în care ai timp pentru celălalt şi de duşuri reci. După această perioadă în care bărbatul face curte femeii, sexul poate fi ceva foarte profund. Aşteptarea îl poate face mai plăcut. Creează o dorință mai intensă. Gândul de a face dragoste devine mai atrăgător pe măsură ce amânăm plăcerea. Janice ne-a relatat experiența ei:

> Am aşteptat mult, într-adevăr mult, înainte de a mă culca cu ultimii trei țipi cu care am avut o legătură. Ştiu că-i înnebunesc lăsându-i la jumătatea drumului. Da, ne mai jucam, dar întotdeauna m-am oprit înainte de a merge prea departe. N-a fost uşor să rezist, dar a meritat efortul. Toți trei mi-au propus să ne

căsătorim. Acum am o căsătorie fericită, cu al treilea dintre ei, cel care a avut răbdare să aştepte mai mult. Dacă o faci cu uşurinţă, sexul îşi pierde valoarea.

Control înseamnă să nu-ţi laşi organele genitale să te conducă. Este alegerea ta să te aşezi la orizontală dacă dorinţa este prea mare, dacă ţi-ai luat măsuri de protecţie şi ştii că totul e în regulă dacă apoi nu-l mai vezi. Să-ţi pierzi pur şi simplu controlul, nu înseamnă că ai făcut o alegere. Controlul asupra nevoilor sexuale îţi dă sentimentul că eşti puternică!

Obţineţi un angajament

Eşti pregătită pentru o relaţie serioasă? Asigurâ-te că-l cunoşti bine din toate punctele de vedere. Dacă ţelul tău este căsătoria, întreabă-te de ce. Este pentru că-l vrei ca soţ chiar pe el, sau numai pentru că vrei să te măriţi ? Fă-o din motive întemeiate. Cercetează-ţi sufletul înainte de a-l aborda şi fii pregătită să-l şi pierzi în urma acestui proces.

Aşteaptă să fie bine dispus şi explică-i ce înseamnă pentru tine căsătoria cu el. Fii atentă la ce-ţi răspunde. Nu lua atitudine, dacă nu este răspunsul pe care-l vrei. Respectă-i sentimentele. Dacă nu e sigur de ce vrea, întreabă-l cât timp îi trebuie pentru a-şi clarifica sentimentele. Dacă căsătoria este foarte importantă pentru tine, fii de acord să aştepţi o perioadă de timp fără să faci presiuni. Nu cred că ar fi nevoie de mai mult de 6 luni - un an. Stabileşte o dată pentru luarea deciziei şi asigură-te că el a înţeles despre ce este vorba. Odată lucrurile stabilite, nu mai aborda problema. Dacă-l presezi, nu realizezi nimic. Cel mai bine este să-i dai libertatea de a lua o decizie, indiferent cât de mult ai vrea să-l convingi sau să ştii ce gândeşte. Lăsându-l în pace în această perioadă îi dai ocazia să ia o decizie corectă. Dacă nu e presat, poate gândi mai obiectiv. De asemenea, această atitudine îl va impresiona plăcut.

Dacă, la momentul potrivit, nu e pregătit să-ţi comunice ce hotărâre a luat, părăseşte-l în termeni prieteneşti. Nu-l da afară şi nu-i face reproşuri. Sfârşeşte-o chiar în pat, dacă e posibil să regreţi că nu v-aţi mai iubit o dată. Părăseşte-l cu toată căldura de care eşti în stare. Fii prietenoasă, iubitoare şi spune-i „la revedere". Spune-i că-ţi pare rău că lucrurile au luat o asemenea întorsătură, dacă poţi fără lacrimi în ochi. Nu fă lucrurile pe jumătate şi nu fi de acord să vă mai vedeţi din când în când pentru a-i spune cum o duci. Dacă te iubeşte şi dacă-i lipseşti îndeajuns s-ar putea să se întoarcă. Dacă nu te iubeşte, aminteşte-ţi că e mai bine că ai aflat aceasta înainte de pasul hotărâtor. Unii bărbaţi nu pot face un angajament. Dacă tu vrei unul, pleacă şi caută-l în altă parte.

Faceţi efortul de a vă rezolva problemele

O relaţie presupune eforturi din ambele părţi. Nu putem ţine o contabilitate, dar n-ar trebui să facem noi totul. O relaţie începe prin acceptarea unuia de către celălalt. Trebuie să învăţăm să facem diferenţa între cine este el şi cum se poartă cu noi. Pe el îl putem accepta, dar nu trebuie să-i acceptăm şi comportamentul inadecvat. De exemplu, nu putem schimba o natură mai distantă, dar un comportament mitocănesc sau iresponsabil nu trebuie tolerat.

Conflictele sunt necesare într-o relaţie atâta timp cât nu sunt foarte dese. Când o femeie spune că nu s-a certat niciodată cu partenerul ei, mă întreb ce anume evită să discute. Cuplurile se tatonează ani şi zeci de ani, evitând să abordeze anumite aspecte de frică să nu-şi rănească, piardă sau necăjească partenerul. Dacă problemele ivite nu sunt rezolvate imediat, resentimentele pot distruge o relaţie.

Aşa cum oamenii nu sunt perfecţi, nici relaţiile nu sunt perfecte. Este important să conştientizezi ceea ce nu merge, astfel încât să ai posibilitatea de a încerca să rezolvi problema

ivită imediat. S-ar putea să fie nevoie de mai multe discuții sincere. O opțiune ar fi aceea de a cere o asistență de specialitate în cuplu. Un profesionist poate privi problemele dintr-un punct de vedere cu mai multe șanse de rezolvare în perspectivă. Știu că e greu să ne ducem bărbații, care oricum suferă de autosuficiență, la un asemenea consilier. Dar dacă problema este acută și singurele soluții sunt fie despărțirea, fie ajutorul unui specialist, s-ar putea să accepte, chiar dacă cu rea voință, a doua soluție.

Nu încerca s-o rezolvi de una singură. Aceasta înseamnă să te consumi numai tu. Depășește frica de a-l pierde dacă-i vorbești sau nu ești de acord cu el. Spune-i cu claritate, dar cu dragoste, că și el trebuie să-și dorească ca relația voastră să meargă la fel cum îți dorești și tu, altfel nu se poate. Nu face amenințări. într-o relație bună, cei doi sunt în echipă, nu în competiție unul cu celălalt. Nu uita niciodată că sunteți în aceeași barcă. Modul în care pui problema îl poate face să coopereze sau să renunțe de tot.

Multe dintre noi sunt supărate că se străduiesc să le facă bărbaților plăcere mai mult decât se străduiesc ei. Renunțați la acest fel de a gândi. Este alegerea noastră dacă și ce facem pentru el. Nu există legi care să scrie că femeia trebuie să gătească, să facă curățenie, să sprijine sau să dea de mâncare, învață să dai numai ce vrei să dai fără să aștepți nimic în schimb. Nu e o greșeală să faci lucruri care-l fac fericit pe partenerul tău. Dacă ne deranjează că nu există reciprocitate poute că greșeala este a noastră. Dacă te superi că-i dai atât de mult, nu-i mai da. El nu trebuie să facă ceva pentru noi, numai pentru că noi facem ceva pentru el! In loc să faci un caz din asta, concentrează-te asupra ta. Exersează să comunici prin fapte sau prin absența lor. Lasă lucrurile în voia lor; nu-i nevoie să te porți urât sau să-i spui să plece. Apoi nu trebuie să te mai înfurii că faci așa de mult pentru el. E posibil ca el să priceapă mesajul și, dacă-ți pune întrebări, răspunde-i neutru

și drăguț. Ceva de genul: „Am fost ocupată. Sunt sigură că înțelegi asta, din moment ce și tu ai fost ocupat și n-ai făcut." Zâmbește! Vei avea mai mult timp pentru tine.

Cupluri diferite mi-au spus că femeile găsesc probleme mult mai ușor. „De ce le căutați cu lumânarea când, de fapt, nu există?" Am auzit aceasta de multe ori la bărbați, atunci când ceva nu este în regulă, dar ei nu vor să se complice. Bărbații pot fi mai simpli. Un bărbat poate fi mulțumit menținând un anume stil de viață cu o femeie atunci când e acasă, mâncând și făcând sex regulat. Simplu. Femeile sunt mai atente la probleme și știu cât de important e să le rezolvi cât nu sunt prea grave. Complicat. Atunci când sunt puse față în față „simplu" și „complicat" e nevoie de manevre subtile pentru a păstra echipa împreună.

învățați să comunicați

Comunică cu delicatețe cu partenerul, informându-l cu ce anume îți este mai greu să te descurci. în loc să-i spui „Trebuie să faci așa" roagă-l să participe alături de tine la găsirea unor soluții pentru acele situații în măsură să creeze potențiale probleme. N-o fă să sune ca o ofensă și n-o lua nici tu ca atare. Concentrează-te asupra cauzelor exacte ale iritării, cum ar fi tonul vocii, râgâitul în timpul cinei, lipsa atenției și așa mai departe, și nu asupra persoanei. Poate mă enervează grozav că lasă vase murdare, dar aceasta nu înseamnă că-l urăsc. Fă o diferență între persoană și acțiunile ei, așa încât nici unul dintre voi să nu se simtă personal atacat. Cere-i sugestii despre **cum** să răspunzi la acele aspecte ale comportamentul lui care nu-ți plac și fa-i și tu aceeași favoare. Uneori e mai ușor să vii în întâmpinarea celuilalt cu un plan rațional, dacă enervarea nu s-a instalat încă.

Cissy și Doug au venit la mine pentru a se informa asupra tehnicilor de abordare a situațiilor de criză. Cissy a spus: „Ne

iubim unul pe altul, dar facem lucruri care ne enervează şi pe unul şi pe celălalt. Cel mai adesea ne ţinem firea, dar dacă unul scapă frâiele, totul iese la iveală cu forţa unei explozii". Doug nu se simţea prea bine în faţa unui consilier, dar a venit fiindcă se simţea vinovat de crearea unei tensiuni neplăcute între ei. Astfel se apăra împotriva femeilor pe care le percepea ca fiind cauza suferinţelor lui din trecut. Nu a putut înceta să creeze astfel de tensiuni nici cu Cissy, deşi ştia că aceasta o enerva cumplit. Le-am recomandat să-şi acorde o săptămână în care să scrie pe hârtie problemele cu care se confruntă şi stările sufleteşti pe care le creează acestea. Apoi, să găsească o seară în care să-şi schimbe listele şi să găsească soluţii. După patru săptămâni Cissy mi-a spus:

> Ne-a plăcut să scriem totul pe hârtie. A scos la suprafaţă probleme mari cauzate de nemulţumiri mici. După ce ne-am străduit împreună, unele probleme au dispărut deja. Am încercat să le rezolvăm şi pe cele serioase şi până la urmă am înţeles ce simte fiecare dintre noi. înainte de discuţie, primul impuls era să-1 atacăm pe celălalt. Fiind atacat, fiecare avea tendinţa să riposteze în loc să încerce să înţeleagă. Niciodată nu m-am gândit cum se simţea Doug când îi vorbeam ca un copil răsfăţat.
>
> Acum mă străduiesc să nu se mai întâmple. La fel şi el. La sugestia ta, am făcut o înţelegere: Când Doug este tensionat îi spun: „Dacă eşti nervos, plec din cameră". Şi o şi fac. La fel procedează şi el. Când discuţia are loc la telefon, am convenit să închidem amândoi. Suntem din ce în ce mai conştienţi de ce trebuie să facem şi săptămâna aceasta a fost nevoie să părăsim camera de mai puţine ori. Stăm mai mult de vorbă.

Unele cupluri au obiceiul să se aşeze comod în fotolii şi să-şi împărtăşească perspectivele asupra relaţiei pe care o au, relevând atât lucrurile pozitive cât şi pe cele negative. Fiecare îl ascultă pe celălalt. Apoi, discută asupra modalităţilor de a menţine aspectele pozitive şi de a ameliora micile neplăceri. Concentrându-ne asupra situaţiilor care deranjează şi nu asupra persoanei, diminuăm furia împotriva celuilalt făcând-o mai puţin personală. Un obicei prost sau o faptă urâtă nu-1 face, neapărat, pe cineva o persoană rea. Controlând furia asupra persoanei, nici unul nu se mai simte atacat. Am putea spune: „Te iubesc, dar nu-mi place să-mi spui mereu ce să fac".

Tonul din vocea partenerului te poate scoate din sărite. De exemplu, el e nervos şi, automat, devine sarcastic, ceea ce tu nu poţi suferi, iar el ştie. Tonul poate exagera o problemă. Ce poate aduce totul la normal?

Atunci când acord asistenţă unor cupluri şi fiecare îl arată cu degetul pe celălalt ca fiind cauza necazurilor, le recomand o tehnică pe care eu o numesc tehnica „chiftelelor". „Sarcasmul tău mă scoate din minţi!" „Miorlăielile tale mă enervează îngrozitor!" Ce poate spune unul dintre cei doi când simte că situaţia se încordează, dar nu e în stare să zică „Taci înainte de a apărea cu adevărat o problemă!" Să spună „chiftele" sau o expresie similară care să atragă atenţia şi ţie şi lui că cearta e gata să izbucnească şi că trebuie să încetezi şi să discutaţi în linişte.

„Chiftele". Nu admonestezi pe celălalt şi poţi ocoli cu grijă o ceartă. Mulţi râd când partenerul spune asta. Adesea spunem cuvinte neobişnuite, fără intenţia de a ne irita partenerul. Supărarea, sarcasmul, văitatul, exprimarea autoritară, aroganţa şi altele apar în vocea noastră fără a intenţiona să le punem acolo, din frustrare sau supărare. Adesea nici nu suntem conştienţi că există asemenea nuanţe în vocile noastre. Spunând „Chifteluţe" ne permitem sau îi permitem partene-

rului să realizeze că un ton nepotrivit se percepe în voce, fără însă a-i face vreun reproş. Apoi, problema reală poate fi discutată de amândoi.

învăţaţi să **iertaţi**

Iertarea este esenţială într-o relaţie. Când nu iertăm, păstrăm în noi o supărare care va duce la resentimente de lungă durată. A ierta nu înseamnă a scuza la nesfârşit comportarea inacceptabilă a celuilalt. Dar dacă el îşi dă seama că s-a purtat urât şi încearcă să îndrepte lucrurile, putem ierta o greşeală ocazională şi putem merge mai departe împreună. Poate, într-o anumită măsură, suntem chiar responsabile de greşeala celuilalt, ca de exemplu în situaţia în care el minte pentru a evita reacţia noastră violentă la auzul adevărului. Dacă ne acceptăm responsabilitatea pentru modul în care ne tratează bărbaţii, putem ierta fără supărare şi amărăciune. Este la îndemâna noastră să alegem să ne schimbăm reacţia faţă de faptele lui. Desigur, trebuie totuşi să fim vigilente fiindcă comportamentul prost nu trebuie să fie o obişnuinţă.

A ierta înseamnă să rezolvi o problemă şi să mergi înainte. Aceasta confirmă încrederea dintr-o relaţie. A ierta înseamnă a lăsa în urmă furia, resentimentele şi amărăciunea. Nu este deloc sănătos să trăieşti în trecut. Dacă el face ceva inacceptabil, trebuie să vorbeşti cu el, să vezi dacă răspunsul lui poate fi acceptat şi să-l ierţi. Iertarea devine în cele din urmă sinonimă cu încrederea.

Când el n-a „dovedit contrariul", îl putem ierta dar trebuie să-l ţinem sub observaţie pentru a vedea dacă greşeala nu este o obişnuită. Odată ce avem încredere că se ţine de cuvânt şi încearcă din greu să nu ne rănească, îl putem ierta cu mai multă uşurinţă. Dacă nu avem încredere în el, nu trebuie să rămânem cu el.

Nu renunţaţi la „eu" în relaţia cu el

Dacă vrei să ai un bărbat cumsecade, fâ-ţi o viaţă a ta. Dacă vrei o relaţie sănătoasă, păstrează-ţi şi propria ta viaţă. Cheia succesului unei relaţii este autonomia. Femeile au obiceiul să se piardă în personalitatea bărbatului. Bărbaţii nu fac acelaşi lucru şi îşi văd mai departe de propria lor viaţă, adesea spre supărarea noastră. învăţaţi de la ei. Chiar şi în căsătorie, suntem mai sănătoase şi mai fericite având o viaţă numai a noastră.

„Noi", „noi", „noi". Renunţaţi la obiceiul de a vorbi tot timpul despre „noi". „Noi" vrem asta. „Noi credem că..." Adesea „noi" înseamnă că eşti de acord cu el. Un cuplu înseamnă două persoane distincte, nu o singură entitate. De ce să împărţi totul cu celălalt? Este mai bine să ne întreţinem mai vechile prietenii şi interese.

Când eram împreună cu Jim, petreceam week-end-urile împreună. Aveam şi un grup de prieteni ai mei cu care mă vedeam duminică seara. L-au invitat şi pe Jim, dar l-am lăsat acasă şi m-am întâlnit numai eu cu ei. O parte din mine regreta că nu stă acasă cuibărită în braţele lui Jim, dar continuam să-l las singur acasă câteva ore în fiecare duminică. Era amuzant mai ales când mă întorceam. Când ne-am despărţit, prietenii mei m-au susţinut cel mai mult. Mă respectau pentru că nu mi-am schimbat obiceiurile din cauza lui Jim. Le-am fost recunoscătoare fiindcă mi-am păstrat o parte din viaţă separată de cea cu el.

Gândeşte şi la persoana I-a singular o bună parte din timp. O relaţie nu trebuie să fie claustrofobică. A face dintr-un bărbat viaţa noastră îi creează impresia unei constrângeri. Unul dintre termenii pe care îi folosesc bărbaţii pentru femeile pe care le evită este „iubita - crampon". Aceasta este o femeie care se agaţă de un bărbat şi nu se mai dezlipeşte. Nu reco-

mand, însă, nici să ajungeţi în cealaltă extremă. Independenţa totală împiedică lucrul în echipă. Pe măsură ce o relaţie se maturizează şi el începe să „dovedească contrariul", putem conta pe el mai mult pentru unele dintre nevoile noastre. Bărbaţilor le place să simtă că e nevoie de ei şi e bine să-i facem să ştie că sunt importanţi pentru viaţa noastră. Multora dintre oameni le place să simtă la fel. Putem găsi un echilibru între a trăi numai pentru el şi a-i oferi un loc în viaţa noastră, atâta timp cât păstrăm controlul propriei vieţi.

Putem învăţa de la bărbaţi despre importanţa libertăţii individuale într-o relaţie. După ce am petrecut puţin timp cu prietenii sau chiar numai cu noi înşene, vom aprecia mai bine timpul petrecut cu partenerul nostru. Când avem o viaţă a noastră, el va fi mai puţin tentat să ne considere drept un bun lui. · al

Este sănătos să avem proprii noştri prieteni. Acordându-ne momente de libertate, dăm şi relaţiei momente de respiro. Unii parteneri spun că scurte vacanţe separate îi apropie şi mai mult. Cuplurile tind să se contopească într-o singură entitate. Eternul „noi" poate hrăni monotonia. Făcând lucruri diferite, fiecare aduce energii proaspete într-o relaţie. Suntem mult mai interesante când avem o viaţă a noastră. Aşa cum a povestit şi Karen grupului nostru:

> Văd, în sfârşit, ce bune sunt momentele de singurătate pentru cupluri. Credeam că dragostea înseamnă să fii împreună în fiecare clipă şi eram deprimată când prietenul meu îşi făcea planuri fără mine. înainte de Hal, eram implicată în nişte organizaţii şi-mi plăcea ce făceam acolo. Când a apărut Hal, am decis să renunţ la ele. El mă încuraja să ies cu prietenii mei pentru că vroia să am o viaţă a mea. Eu îi respectam interesele lui. Nu ne vedeam tot timpul, dar când ne întâlnim petreceam momente extraordinare. Găsim timp să ne vedem atunci când ne convine amândurora. îmi place această viaţă şi îmi place şi Hal.

Viaţa mea. Opiniile şi gustul lui nu trebuie să devină şi ale noastre. Nu mă dau în vânt după mâncarea foarte condimentată dar găseam amuzant să spun că-mi place dacă partenerul meu sugera o cină mexicană. Libertatea pe care mi-am luat-o de a spune ce-mi place şi ce nu-mi place, fără a-mi cere în vreun fel scuze este fundamentală. Nu mai spun „cum vrei tu" sau „ce vrei tu". Mă simt bine să spun cum, sau ce îmi place mie. O relaţie sănătoasă încurajează compromisul. Recent, un tip cu care mă întâlnesc comenta ce bine e să ieşi cu cineva care nu este tot timpul de acord cu tine. Era mulţumit că-i spuneam care sunt gusturile mele. Bărbaţilor nu le place întotdeauna să-şi asume întreaga responsabilitate. O femeie care-şi foloseşte propria ei minte poate fi foarte atrăgătoare, în special pentru cei care nu sunt măgari.

Dă-i voie bărbatului să aibă puţină intimitate şi ai grijă să o ai şi tu pe a ta. Dacă trăiţi împreună, creează momentul sau spaţiul de intimitate individuală. în serile de luni, îţi poţi rezerva două ore de singurătate, în pat, cu o carte în mână; sâmbăta dimineaţa, o baie lungă. Şi el îşi poate alege timpul şi locul lui de singurătate. Respectaţi-vă reciproc dreptul de a fi deranjaţi. Intimitatea înseamnă şi gânduri individuale. Nu trebuie să ştii întotdeauna ce gândeşte el. Dacă îl întrebi ce gândeşte, dai un semn de nesiguranţă şi îl enervezi. Nu trebuie să-ţi spună absolut tot şi invers. Dacă eşti ca o carte deschisă în faţa lui, există pericolul să te considere un bun personal, chiar dacă nu e un măgar. Când faci din relaţia voastră ceva cât se poate de simplu şi de sigur, e în natura umană ca el să considere că vei fi a lui pe veci, necondiţionat. Apoi, e posibil ca el să-şi închipuie că nu trebuie să mai facă nici un efort pentru ca relaţia să meargă.

Nu-i putem spune mereu ce şi cum să facă. E adevărat că uneori ştim mai bine decât el, dar nu aşa se pune problema. Ai încredere şi lasă-l să facă aşa cum ştie el. Respiră adânc şi taci din gură, dacă nu se descurcă, dar este hotărât să găsească o soluţie. Te va iubi mai mult pentru asta. Muşcă-ţi limba, dar nu lăsa să-ţi scape porumbelul din gură. Bărbaţii urăsc să li se spună cum să rezolve mai bine un lucru. Nu e greu să le respectăm această vanitate. Este o concesie foarte mică, dacă el este un tip cumsecade sub cele mai multe aspecte. învaţă să râzi de situaţie, cu condiţia ca el să nu te vadă. Cody ne-a dezvăluit într-o discuţie:

> întotdeauna mă bat femeile la cap. Dacă par îngândurat, mă întreabă la ce mă gândesc. Răspund că nu e nimic important şi se enervează. De ce nu mă pot lăsa în pace? Eu sunt conştient dacă ea trebuie să ştie tot. Şi dacă nu ştiu ceva ele tot vorbesc. Am încercat să repar un lacăt şi Judy m-a întrebat dacă să se uite în cartea tehnică. Mă sfătuia chiar şi cum să-mi tai unghiile de la picioare. Nu voi putea trăi niciodată alături de asemenea femei pentru că nu am nici un pic de intimitate - „nu gândi aşa, nu face aşa, nu-ţi băga degetele în..."Oricine va fi spus „dau totul să ştiu ce gândeşti" i-a exagerat valoarea.

Aveţi grijă unul de altul. Nu trebuie să fiţi egali, dar nici nu e bine ca balanţa să încline total înspre unul dintre voi şi acesta să facă absolut tot. Rezistă tentaţiei de a găti şi a face curăţenie pentru el tot timpul. Faceţi treburile gospodăriei pe rând. Foştilor mei iubiţi le plăcea să gătească pentru mine, pentru că-i apreciam şi le mulţumeam, făcându-i să se simtă utili. Spuneţi-le că o fac mai bine şi s-ar putea să nu mai trebuiască să gătiţi, să spălaţi vasele, sau să curăţaţi toaleta niciodată. Ei înghit momeala! Lasă-l să aibă grijă de tine. Mie îmi

place să fiu răsfăţată de un bărbat. De ce nu? Nu trebuie să fim independente în permanenţă. E plăcut să simţi că meriţi ca cineva să facă treburile zilnice în locul tău. Desigur, trebuie să aveţi grijă ca şi el să fie fericit.

Păstraţi prospeţimea relaţiei

După ce am fost cu cineva ani întregi, putem să ne adâncim în rutină definitiv, dacă nu suntem atente la acest pericol. Relaţiile nu trebuie să devină plictisitoare. Putem să ieşim din rutină şi să permitem aspectelor romantice să crească nu să scadă. Relaţia se poate îndepărta de faza „lună de miere", luând altă direcţie, dar poate fi mai bună în sensul de mai confortabilă şi mai afectuoasă. Când partenerii vor să păstreze „scânteia", nu este greu.

Timpul poate face ca partenerii să ia legătura lor ca de la sine înţeleasă. în cele din urmă ajungem chiar să ne anticipăm unul altuia fiecare mişcare. Dacă nu uitaţi bunele maniere, veţi preveni instalarea unei stări reciproce de dezinteres. Spunând „te rog" şi „mulţumesc" arătaţi respectul unuia faţă de celălalt. Apreciaţi ceea ce face cu voce tare şi daţi-i de înţeles că v-ar plăcea să facă la fel. Bărbaţilor le place să fie flataţi şi nu sunt, atât de mult cum suntem noi. Rar îşi fac complimente unul altuia, cu excepţia realizărilor de excepţie. Când li se arată că sunt apreciaţi pentru merite personale se bucură. Nu mintiţi, dar arătaţi-le ce vă place la ei. Arătaţi-le gratitudine şi admiraţie dacă au făcut ceva bine. Faceţi-le complimente cu entuziasm sincer. Spuneţi-le că sunt sexi sau că vă simţiţi în siguranţă în prezenţa lor. Bărbaţilor le place să vină la o femeie care-şi găseşte mai mult timp ca să-i laude decât să-i critice.

Daţi-vă întâlniri speciale. îmbrăcaţi-vă ca şi cum v-aţi duce la prima întâlnire, dacă vreţi să faceţi impresie. El poate să plece de acasă şi apoi să revină ca să te ia în oraş. Plănuiţi

pe rând organizarea unei seri speciale o dată pe lună. Nu trebuie să fie complicat, dar cel care face un asemenea plan trebuie să aibă în vedere ce-i place celuilalt. Daţi frâu liber spiritului de aventură şi încercaţi ceva ce n-aţi făcut niciodată. Este foarte important să trăiţi momente agreabile împreună. Sharon a spus povestea ei:

> Billy şi cu mine suntem căsătoriţi de 10 ani. Amândoi avem cariere care te scot din minţi, dar miercurea seara avem un ritual. Venim acasă pe la ora 7, comandăm pizza şi un film, aprindem lumânări şi bem vin. Prietenii noştri ştiu şi nici nu îndrăznesc să spună să ne vedem miercurea. Şi în week-end-uri suntem împreună, dar întotdeauna avem câte ceva de făcut. Miercurea este seara noastră şi o aşteptăm cu nerăbdare. Menţine romantismul...e o seară numai pentru noi...de obicei şi o noapte de dragoste.

Relaţiile bune trebuie întreţinute. Mergeţi în locurile unde pasiunea a strălucit în trecut. încercaţi un restaurant unde i-ai declarat iubirea pentru prima dată, parcul unde v-aţi sărutat prima oară sau un han la ţară unde aţi petrecut un week-end special. Fă-i mici surprize periodic, ca de exemplu lenjerie nouă. Adu în atenţie amintirile pasionale din istoria relaţiei voastre. Luaţi micul dejun în pat în fiecare săptămână.

în fiecare duminică dimineaţa, ultimul meu prieten ieşea să ia chifle proaspete şi ziare. Când se întorcea cafeaua era gata şi ne băgăm înapoi în pat cu micul dejun şi ziarele. Aşteptam cu nerăbdare aceste momente. Nu te aştepta să plouă cu romantism tot timpul, dar fă-ţi timp şi pentru el. Joni mi-a povestit:

> Reggie şi cu mine am căpătat obiceiuri rele. Luăm cina cu prietenii în anumite seri şi ne rezolvăm

> treburile proprii în altele. Am uitat tocmai de noi doi. Chiar şi sexul devenise ceva încadrat în tipare.
>
> într-o sâmbătă, eu am făcut rezervări la un hotel, fără să-i spun. A fost sceptic când i-am spus că-1 duc undeva. Când am ajuns la hotel, nu era în apele lui. Dar când m-am dezbrăcat în faţa lui şi mi-a văzut jartierele şi ciorapii, şi-a revenit. La cină n-am purtat chiloţi. L-am înnebunit. Nu avea răbdare nici să ne întoarcem în cameră. îmi pusesem în cap să reaprind focul relaţiei noastre şi am realizat un adevărat incendiu. Acum avem o asemenea aventură în fiecare lună.

Faceţi lucruri împreună. Luaţi lecţii de dans sau de reparat lucrurile din casă. Faceţi duş împreună în mod regulat. Spălaţi-vă pe cap unul pe altul. Daţi mici semnale care să se poată traduce prin „te iubesc" sau „mi-ar place să-ţi scot hainele". Folosiţi expresii sau priviri care să trezească senzualitatea când ieşiţi împreună. Nu lăsaţi ca sărutul de la revedere sau „te iubesc" să devină obişnuite. Să spui mereu „şi eu" poate să ajungă să nu mai însemne nimic. Lăsaţi bileţele de dragoste, sau, uneori, sugestii erotice în cele mai neaşteptate locuri. Faceţi toate acestea cu moderaţie aşa încât să nu se uzeze. Şi asiguraţi-vă că şi el face un efort în acest sens. Este plăcut şi amuzant!

Condimentaţi-vă **viaţa sexuală**

Unii parteneri nu mai fac dragoste, ci se împerechează. Ca să păstrezi o relaţie sexuală proaspătă şi excitantă acţionează conştient în acest sens. Sexul este o legătură intimă, emoţională care se poate întări şi îmbunătăţii în relaţiile monogame. Sexul între două persoane care se iubesc poate fi extraordinar. El poate deveni şi mai bun în timp, chiar dacă faza

„lunii de miere" a trecut de mult. Cheia este să nu faci din sex ceva de la sine înțeles într-o relație.

Fă-ți timp pentru sex. Nu amâna şi nu-1 fa la repezeală. Creează o atmosferă specială cu lumânări, muzică, lenjerie sexi. încearcă poziții noi şi încăperi diferite. Râdeți împreună dacă nu merge. Citiți cărți despre sexualitate. Fiți încrezătoare şi vorbiți prin fapte. Dacă el nu înțelege ce vreți, spuneți-i cu delicatețe. Nu trebuie să fiți mereu de acord cu el, dacă vreți mai mult. întrebați-1 ce-i place. Puneți-1 să vă arate cum îi place să fie mângâiat. Dacă-şi pierde interesul, întrebați de ce. S-ar putea să fie obosit şi speriat că nu va avea erecție. Nu-1 forțați niciodată. Spuneți-i că totul e în ordine şi vreți doar să-1 mângâiați dacă este prea obosit. Uneori, când îşi dă seama care e cauza acestei stări, se întâmplă să depăşească această situație neplăcută şi să aibă erecție.

încrederea este e o adevărată muză în pat. Mergi prin casă goală şi mândră. Bărbații nu sesizează lucruri de care tu eşti conştientă. Atitudinea de mândrie atunci când eşti goală este teribil de atractivă. Fii seducătoare. Poți s-o faci cu subtilitate, mângâindu-1 încet pe ceafă sau jucându-te cu degetele lui. Fii spontană. Atacă-1 în bucătărie. Citiți cărți sexi împreună. Menține starea de excitare. A face dragoste înseamnă a-ți arăta iubirea. învață fiecare centimetru din corpul celuilalt şi cum să-1 exciți pe fiecare parte. Ursula a spus:

> Eram foarte timidă cu Corey, la început. Dar îl iubesc mult şi mi-am dat drumul. Lui Corey îi place să facă dragoste. Nu-mi era la îndemână să am inițiativa, dar el m-a încurajat. Când ne-am mutat împreună, m-am gândit că dacă vreau să-mi petrec toată viața cu el trebuie să fac mai interesantă latura sexuală a vieții noastre. Am citit cărți şi am pus în practică şi mai mult în pat. Mi-am cumpărat lenjerie mai sexi. Sunt mult mai excitată în zilele în care iau eu inițiativa. Corey spune că nu ştie niciodată ce voi face şi asta îi place la nebunie. Şi el mă surprinde din ce în ce mai mult. Legătura noastră e foarte consistentă şi viața sexuală este foarte „fierbinte".

Cel mai mare cadou pe care i-1 poți face partenerului în timp ce faci dragoste este entuziasmul. Bărbații se plâng de femeile care o fac ca şi când le-ar face o favoare. Obişnuieşte-te şi cu sexul oral. Penisul unui bărbat este o parte din el şi-i place să fie iubit. Nu trebuie să-ți placă s-o faci, dar poartă-te ca şi când ți-ar place. Dă-i de înțeles cât de mult îți place să faci dragoste cu el. Dacă vrei să-i dai ultima lovitură, spune-i că îți place penisul lui!

într-o legătură trebuie evitată plictiseala. Dacă iubesc un bărbat îmi place să găsesc noi modalități de a-1 face să se simtă bine. Pentru mine, aceasta este dovada că vreau să fiu cu el. Nu-1 considera niciodată pe bărbat ca pe un bun de la sine înțeles şi nu-i permite nici lui să o facă. Laudă-1 în fiecare zi. Ai grijă şi de viața ta. Dacă ai viața ta personală şi ai şi o relație înseamnă că eşti o dublă învingătoare: te bucuri şi când eşti cu el, şi când nu.

Capitolul 20
PLĂCEREA DE A FI ÎN PROPRIA VOASTRĂ COMPANIE

Astăzi e prima zi din viaţa care ţi-a mai rămas.
Anonim

£ nemaipomenit să fii independentă

Te-a convins această carte, sau încă înjuri din cauza gândului că trebuie să faci faţă vieţii fără un bărbat, cel puţin până întâlneşti pe unul care să nu fie măgar? în loc de a sări în braţele oricărui bărbat disponibil, de ce n-ai descoperi ce satisfăcător poate fi să trăieşti de una singură, până apare un tip care merită să fie în compania ta. De ce să te legi la cap cu un măgar când poţi să te bucuri de viaţă şi singură?

Nu pledez pentru celibat sau refuzul unei relaţii. Te încurajez să găseşti plăcerile pe care ţi le furnizează singurătatea, până atunci când vei găsi bărbatul care-ţi va dovedi că nu e măgar. De ce să ne petrecem tot timpul liber vânând bărbaţi ? De ce să le dăm bărbaţilor puterea de a ne controla ei fericirea? Şi a fi singură este o mare experienţă. Avem puterea să ne facem fericite în fiecare zi. Dacă acceptăm aceasta, puterea de a ne face o viaţă minunată este a noastră. Oamenii mă întreabă de ce zâmbesc tot timpul şi eu ştiu că este din cauza faptului că am învăţat să mă bucur de propria mea companie.

Dacă încă mai crezi că a avea o relaţie este totul, priveşte la prietenele tale căsătorite şi la cele care au o legătură. Par fericite? Nu ţi se plâng adesea? Cu tristeţe spun că ştiu mai multe femei nefericite care au o relaţie decât, mulţumite sincer. „Resemnat" e un cuvânt care se potriveşte foarte bine multor femei care îşi împart viaţa cu cineva. Trag ponoasele concepţiei că nu trebuie să fie singure. Bah! Care-i câştigul să

fii cu un măgar dacă tot timpul eşti mâhnită? Gândeşte-te la ce-ai putea face dacă n-ai fi legată de un măgar. Gândeşte-te la ultimele tale legături: ce te-a rănit, ce te-a înfuriat, ce ţi-a mâncat timpul inutil sau ţi-a afectat cariera, ce ţi-a creat senzaţia de frustrare sau te-a făcut să experimentezi şi alte sentimente mai puţin pozitive. Lasă amintirile nefericite să-ţi tempereze nevoia de a fi cu un bărbat tot timpul.

Sunt lucruri extraordinare pe care le poţi face singură, lucruri cărora nu le dai niciodată nici cea mai mică atenţie, dacă eşti mereu grăbită să găseşti un bărbat. Uneori amănuntele sunt foarte importante. Când nu am un partener, nu trebuie să mă rad pe picioare aşa de des în timpul iernii. Ce uşurare! Pot purta lenjerie mai veche, haine pe care le pot spăla şi la maşină, nu neapărat cu mâna. Nu trebuie să-mi pese de capacul toaletei, dacă este ridicat sau nu în timpul nopţii. **Majoritatea** LOR nu înţeleg importanţa acestor mărunţişuri. **Voi care** zâmbiţi ştiţi bine ce am vrut să spun.

Mai jos sunt câteva exemple de lucruri pozitive **pe care le** obţii numai când eşti singură, exemple date chiar de femei. învaţă să apreciezi aceste lucruri, pentru că ele îţi pot aduce satisfacţii şi amuzament.

Lena: înveţi să fii independentă.

Paula: Pentru mine, avantajul de a nu avea un bărbat în preajmă este libertatea de a face sport profesional. Camera în care este televizorul nu mai este ocupată în fiecare week-end cu tone de cutii de bere, resturi de mâncare, înjurături şi strigăte la adresa celor ce evoluează pe ecran. Mai bine asculţi muzică în maşină decât acasă un cor de „Băga-mi-aş picioarele..." etc. Şi dacă ziarul local tipăreşte „comicării"

pe spatele paginii de sport nu trebuie să te baţi cu toata lumea ca să le citeşti.

Alissa: Am reuşit să citesc cărţile pe care doream să le citesc de mult şi niciodată nu am avut timp cât am fost combinată cu el.

Connie: Mă răzgândesc de câte ori am chef.

Rita: îmi place să simt că apartamentul este din nou al meu. Prietenul meu practic se mutase la mine şi lucrurile lui erau peste tot. A trebuit să rearanjez lucrurile în casă. Am adus televizorul din living în dormitor. Mi-am mutat fotoliul de la fereastră într-un colţ, ca să fac loc pentru bicicleta lui. Acum totul e la locul lui din nou şi îmi place foarte mult. E mai plăcut să vin acum acasă decât atunci când era el aici.

Helene: Fac orice lucru aşa cum vreau tot timpul. Nu trebuie să mă mai deranjez să mă rad prin „locurile ascunse".

Gizelle: Nu trebuie să-mi mai fac griji dacă el se simte bine când ieşim împreună. Pot să văd filmele pe care vreau să le văd. Pot să fac ce vreau fără să mai am probleme din cauza celuilalt.

Dot: Oh, dragii pantaloni bărbăteşti!

Linda: Când nu eşti implicată într-o relaţie, nu poţi fi cicălită. Nu mai alerg ca pe sârmă, încercând să fac pe plac şi fiului meu de 10 ani şi soacrei mele de 38. Gata cu unghiile tăiate de pe jos, cu mucurile de ţigară sau cu firimiturile de pe canapea. Gata cu chibriturile arse lăsate în cele mai nepotrivite locuri din baie.

Harriet: îmi permit să fac ce vreau, numai pentru mine, fără a fi în mod continuu judecată şi criticată.

Wendy: îmi place să mănânc când vreau, fără program. Nu mai trebuie să-1 aştept pe el să vină acasă şi să se pregătească de masă.

Olga: Singurul lucru pe care-1 vreau de la un bărbat... pe care nu mi-1 pot face singură este să mă penetrez, dar m-am străduit să am grijă şi de asta. Am mult mai multă energie de când l-am părăsit pe ultimul meu prieten. Pot acorda mai multă atenţie carierei mele şi evoluţiei ei. Acum am timp pentru un milion de oameni. Fac mai multe pentru mine. De ce n-am descoperit această viaţă mai devreme?

Iulia: îmi place să o şterg şi să mă duc oriunde fără a trebui să-i spun lui sau să-1 sun cu regularitate. Timpul meu îmi aparţine, în sfârşit.

Patti: Este plăcut să nu-ţi pese cum arăţi când te trezeşti dimineaţa. Când sunt cu cineva care mai şi rămâne la mine peste noapte, de obicei mă culc cu machiajul pe faţă şi încerc să mă scol înaintea lui ca să mă machiez. Urăsc să fac aceasta, dar bărbaţii mă fac să simt că vor să arăt frumos tot timpul. Acum pot să port liniştită pijamaua mea confortabilă de flanelă, să-mi strâng părul şi să mă simt în voie. Numiţi-o libertatea de a dormi!

Allyson: Nici o constrângere de a face un compromis, ceea ce înseamnă că de obicei făceam cum vroia el.

Judy: Am avut legături în cea mai mare parte a vieții mele. Când m-am uitat în urmă, am apreciat întotdeauna momentele în care n-a fost nici un bărbat în viața mea, momente când n-a trebuit să mai fac compromisuri la tot pasul. A fi singură înseamnă să fiu cu mine însămi... o oportunitate de a lua decizii bazate numai pe ceea ce vreau eu şi ceea ce e bun pentru mine.
Când am o legătură bună, pot să fac compromisuri. Dar, mă bucur într-adevăr de perioadele când nu trebuie să le fac, perioade când gândesc cu **„eu"** nu cu „noi".

Câteva cuvinte de final

Ah, bucuria de a fi cu tine însăți! Am explicat de-a lungul acestei cărți ce important este să-ți cultivi autonomia, dar e greu să găseşti cuvinte potrivite pentru a spune ce minunat, ce vesel, ce puternic mă simt acum că am descoperit minunea de a fi stăpână pe propria viață! Iată despre ce este vorba: de a nu renunța la viața ta pentru altcineva, de a nu da altcuiva puterea de a-ți construi sau distruge viața, de a nu-ți pierde abilitatea de a te aprecia pe tine însăți, de a nu simți că nu mai ai nimic pe lume când nu există un bărbat în preajmă. Mi-am asumat responsabilitatea de a-mi construi singură fericirea. Nici un bărbat n-o va mai face vreodată în locul meu! O relație cu un bărbat cumsecade, pe care să-l iubesc, îmi va îmbogăți o viață oricum fericită, îmi va oferi pe plan sexual mai multă varietate şi mi-ar putea face viața mai plăcută. Dar niciodată nu va mai fi el viața mea. Am avut deja această onoare şi îmi ajunge!

Treceam de la un măgar la altul pentru că vroiam să am un iubit. Credeam, aşa ca multe alte femei, că dacă nu am un bărbat viața mea e goală. între doi bărbați, mă uitam în urmă şi-mi aminteam de fostul iubit, în timp ce încercam să caut un înlocuitor. Şi totuşi, cei mai mulți dintre ei mă înnebuneau. Energia pe care am consumat-o ca să mă plâng de bărbați prietenelor nu făcea decât să mă țintuiască în trecut. Deşi am avut mici întâmplări plăcute cu fiecare dintre foştii iubiți, cu greu se poate spune că viața mea a fost fericită în general. Mereu eram îngrijorată să ştiu care-i sunt sentimentele, care-i sunt dorințele. Timpul şi energia pe care le-am irosit ca să-l fac pe el fericit sunt cu siguranță cu mult mai importante decât ceea ce a făcut el vreodată pentru mine.

Mă consider o persoană foarte norocoasă. Am îmbrățişat credința în spiritualitate, am înțeles ce înseamnă Dumnezeu, am învățat să privesc înăuntrul meu când iau decizii şi să am încredere totală că voi avea tot ce am nevoie, să **am control** total asupra vieții şi fericirii mele şi că am **puterea să creez** orice am nevoie. Ce schimbare față de ființa **legată Ia ochi** care eram!

îmi place cu adevărat să fiu propria mea stăpână. Deşi îmi doresc încă un partener este aşa o uşurare să nu mai am nevoie de unul cu orice preț. Am muncit din greu să învăț să mă respect şi să înțeleg că merit ce-i mai bun. Deşi acum atrag mai mulți bărbați ca niciodată, sunt foarte pretențioasă când e vorba de a-mi petrece timpul meu prețios cu cineva. Dacă cred că e un măgar sau că trebuie să muncesc prea mult ca să-l fac să corespundă, prefer să nu fiu cu el. Mă pot distra mult mai bine făcând ce-mi place fără cineva nesuferit care să se amestece în lucrurile mele. E nevoie de un bărbat special ca să mă determine să fac compromisuri privind stilul meu de viață. Ştiu că omul destinat mie există şi, când va veni momentul şi Dumnezeu va vrea, voi avea norocul să-l întâlnesc. Până atunci nu-mi pierd timpul cu măgari. Nu mai sunt dispusă

să-mi consum energia cu bărbații. Astăzi sunt moartă să am ceva timp pentru mine însămi.

Aşa că, ai avantaje extraordinare dacă eşti singură. Când îți croieşti drumul în viață, nu uita că întotdeauna ai de ales. Scopul cu care am scris această carte nu a fost acela de a te sfătui cum să găseşti sau să păstrezi un bărbat. Există destule cărți pe care poți să le citeşti dacă vrei să mergi în această direcție. In loc de aceasta, eu am ales să-ți furnizez instrumentele pentru dezvoltarea ta ca femeie independentă. Nu există alte reguli pe care să le urmezi, decât să încerci să alegi numai ceea ce-ți aduce satisfacții în viață. Cheia este să nu uiți niciodată că întotdeauna ai de ales. Este alegerea ta să te combini cu un măgar. Este alegerea ta să găseşti scuze unui bărbat de care crezi că ai nevoie în viață, să faci ca fericirea ta să atârne de un bărbat sau să ți-o construieşti singură.

Aşa că, prietenelor, vă recomand pentru ultima oară: consumați-vă energia cu ceea ce contează - cu voi însevă. Uitați că vi s-a spus încă din copilărie că numai relația cu un bărbat vă face ființe întregi. Nu vă veți simți niciodată aşa, dacă nu vă veți întregi prin voi însevă. încetați să vă mai faceți griji că nu arătați perfect sau că nu aveți un trup de manechin. Apreciați frumusețea care e în voi. Nu vă ataşați de un bărbat de care ştiți că nu e bun pentru voi. Aveți încredere că dacă e să fie, veți întâlni un bărbat excepțional. Aveți grijă de viața voastră în loc să i-o oferiți lui. Numai voi dețineți puterea de a vă aduce fericirea. Educați-vă să vă autorespectați. Aceasta este cheia de a găsi fericirea. Iubiți-vă pe voi însevă pentru că o meritați. Şi nu uitați niciodată, niciodată, niciodată nici în culmea pasiunii, nici sub un torent de vorbe frumoase, nici după ce l-ați întâlnit pe cel care pare a fi bărbatul vieții voastre că „Toți bărbații sunt măgari până la proba contrarie!" Iubiți-vă şi respectați-vă destul de mult pentru a-1 face să „dovedească contrariul", prin fapte şi nu prin vorbe.

Când voi întâlni bărbatul cu care vreau să petrec o perioadă sau chiar viața toată, voi fi gata. Acum viața mea este conturată. Voi fi în stare să mă ataşez de el, să-1 răsfăț şi să-1 fac o parte specială a vieții mele, dar nu va deveni viața mea. Astăzi este prima zi din restul pe care-1 mai am de trăit şi aleg să fiu fericită. Ce minunată binecuvântare să fii stăpânul propriei tale vieți! Vă doresc tuturor să vă bucurați de ea.

CUPRINS

Introducere 5
PARTEA ÎNTÂI
CUM INTRĂM ÎN ÎNCURCĂTURĂ 15
1. Noi îi creăm pe „măgarii" de care ne plângem?..... 17
2. Aliura măgarului..... 26
3. Cine are nevoie de un măgar? 37
5. Domnul care trebuie remodelat..... 62
6. în căutarea bărbatului perfect 78
PARTEA A DOUA
SEXUL ŞI MĂGARUL UNIC..... 89
7. A gândi cu partea nepotrivită a creierului 91
8. Standarde duble 99
9. Fetele cuminți pot fi sexuale 108
10. Femei, performanță, anxietate..... 119
11. Să ne facem plăcere singure..... 131
12. Măgarii nu-şi iau măsuri de protecție..... **142**
PARTEA A TREIA
TACTICI DE SUPRAVIEȚUIRE..... **155**
13. Fiți atente la măgari!..... **157**
14. Arsenalul de metode ale amantului-măgar..... 179
15. Cum să fiți superioare unui „măgar" 201
16. Acceptați diferențele dintre bărbați şi femei..... 218
17. Găsiți răspunsurile în voi 233
18. Dacă vreți un bărbat, făceți-vă propria voastră viață..... 253
20. Plăcerea de a fi în propria voastră companie..... 294